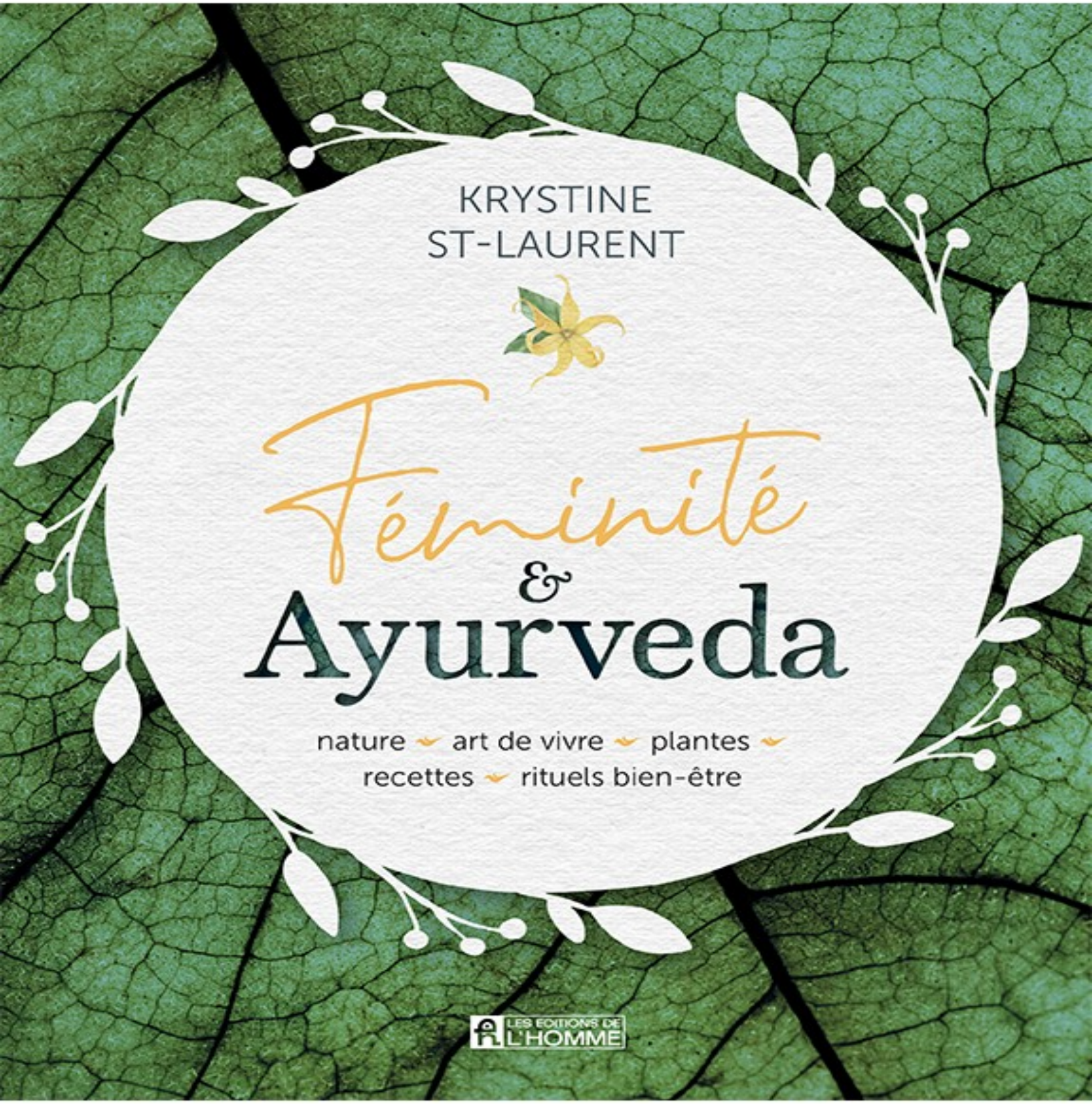
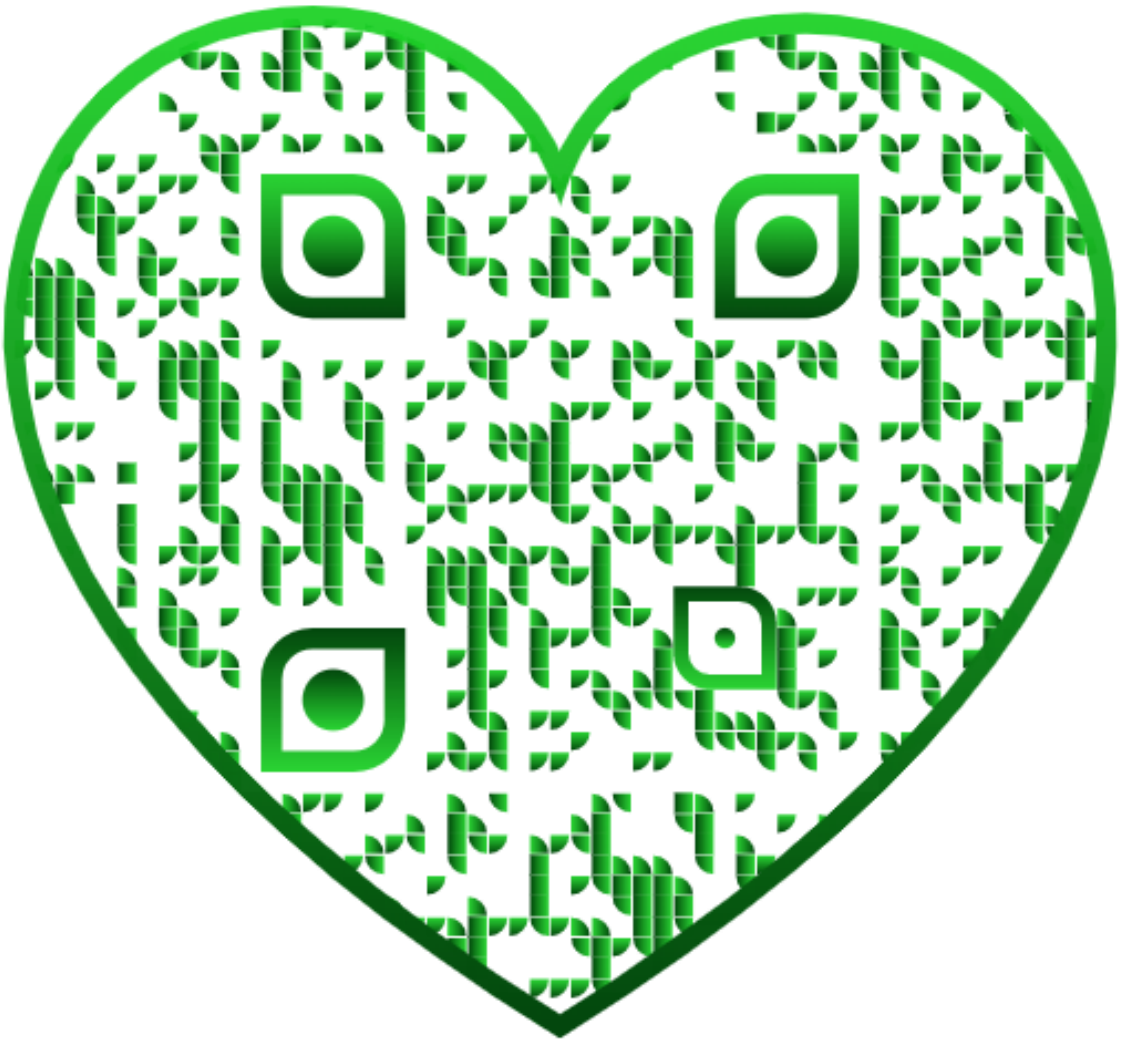

KRYSTINE
ST-LAURENT
Féminité
&
Ayurveda
nature art de vivre plantes
recettes rituels bien-être
LES ÉDITIONS DE L'HOMME



Féminité & ayurveda

nature, art de vivre, plantes, recettes, rituels bien-être

KRYSTINE ST-LAURENT

LES EDITIONS DE L'HOMME

À ma mère,

À mon modèle féminin, d'une force et d'un courage plus grands que nature…

À l'aînée des huit enfants St-Laurent, à celle qui a pris un rôle préétabli de mère, de confidente ou de grande sœur, avant même d'avoir pu tenir une poupée entre ses mains… (Et à toutes les poupées qu'elle m'a offertes durant ma tendre enfance…)

À celle qui a osé déranger, changer les modèles préconçus, créant une nouvelle réalité pour elle, ses frères, ses sœurs, ses filles, en bousculant les normes, malgré la rigidité des valeurs sociales et familiales de l'époque.

À celle qui a inspiré trois générations entières d'enfants et de futurs parents, enseignant avec passion, année après année, pendant plus de 35 ans, dès l'âge de 16 ans.

À toutes les fois où elle a douté, mais où elle a suivi son intuition…

À sa volonté de vouloir accoucher une seconde fois, sans quoi je n'aurais jamais vu le jour…

Au rôle de père et de mère qu'elle a su prendre et honorer avec brio, sans avoir eu de modèle.

À toutes les fois où elle a mis des limites saines et nécessaires, ou qu'elle a soufflé dans mes ailes (des millions de fois)…

Les mots sont petits pour partager la gratitude que je porterai à jamais, gravée dans mon ADN féminin, xx.

Nous avons appris, comme jeunes filles, à mesurer notre valeur à travers le regard des autres.

Nous avons appris, comme femmes, à remettre aux hommes le pouvoir de nous faire sentir femmes.

Ce pouvoir peut être parfois gratifiant, parfois dénigrant.

Notre travail dans notre vie d'adulte est de nous réapproprier ce pouvoir, de faire nôtre notre féminité complète.

Et de choisir, de façon consciente, si nous l'offrons (ou non) et, si oui, comment et à qui…

Julie Ward (1970-)
psychologue, mère de quatre enfants

Introduction

La féminité, un sujet plus grand que nature

Écrire un livre ayant comme trame de fond la féminité est, je le sais maintenant, plus qu'audacieux. Regrouper, analyser, simplifier, épurer et rendre accessibles les sujets portant sur la santé et l'équilibre cœur/corps/esprit dans notre mode de vie actuel constitue tout un défi. Ajoutons à cela l'évolution féminine collective à travers les âges et les cultures, les différences entre les énergies masculine et féminine, la domination du «masculin» sur nos sociétés, l'histoire des femmes et des plantes, celle de notre sensualité, de notre sexualité, l'équilibre hormonal féminin, l'effet de notre mental et de nos émotions sur notre équilibre, l'importance de la spiritualité (et non de la religion), la connexion oubliée avec la Terre Mère et ce qu'elle nous offre si généreusement pour nous nourrir au-delà des modes et des tendances, la sagesse de l'Ayurveda... La lecture de cette courte liste pourrait à elle seule nous faire oublier d'inspirer et d'expirer! Ah oui! J'oubliais d'y inclure aussi la crise sanitaire planétaire (au moment où j'écris ces lignes) et ce que la planète entière a vécu en parallèle, tel un grand raz-de-marée changeant et marquant à jamais le cours de notre histoire.

Pour être honnête, au cours de cette période d'écriture, qui a été plus longue que ce qui était initialement prévu, j'ai eu souvent besoin de me rappeler les raisons pour lesquelles j'écrivais ce livre ainsi que l'ambiance que je désirais y insuffler. Mon but était de servir, de simplifier des concepts qui peuvent paraître compliqués et ainsi d'offrir à l'ensemble de la population des connaissances (qui ne sont pas réservées à une élite), pour qu'elle puisse se maintenir en

bonne santé et qu'elle ne tombe pas dans le piège de penser qu'il est normal de vieillir et de tomber malade.

Douceur, simplicité, féminité, enveloppement, connexion, bien-être, apaisement, soutien, vitalité, équilibre, harmonie, flexibilité, compassion envers soi, reconnexion, nature profonde – honorer la féminité, honorer la vie…

Ces mots étaient constamment en haut de page, portant l'atmosphère du livre que j'avais envie de créer, telle une signature qui se devait de ne pas être oubliée. Chaque matin où je me suis levée à 4 heures pour méditer, puis pour créer l'espace d'écriture entre 5 h et 8 h, je me les suis rappelés. Chaque soir où je me suis installée pour écrire, après une longue journée passée tantôt à donner la direction dans mon entreprise, tantôt à créer des huiles, à planter les jardins ou à faire une séance d'exercices pour prendre soin de mon corps, je me les suis rappelés. Et chaque fois où j'ai dépassé le cadre, les délais de ma maison d'édition et de sa merveilleuse équipe (je salue leur patience), je me les suis rappelés.

Les hormones de l'oubli

Mon premier livre, *Nature & Ayurveda*, publié en 2018 aux Éditions de l'Homme, a été un projet d'envergure. J'ai souvent pris à bras le corps de grands projets, comme mettre au monde mon fils alors que j'étais encore étudiante. Ou bien de décider de changer de vie, de trouver une maison et une terre en nature, de quitter toutes mes racines et de me fier à mon intuition, qui me disait que je devais créer quelque chose d'unique, sans savoir vraiment ce que c'était. Donc, ce premier livre, dans l'histoire de ma vie, fut un projet que je

qualifierais de Colossal avec un C majuscule. Une véritable grossesse suivie d'un accouchement. Une période intense d'écriture qui a duré 9 mois, entre 10 et 12 heures par jour (parfois plus), 7 jours sur 7. Promis, juré.

Ce *stretch* a mis au défi mon équilibre à plusieurs reprises. Et mon équilibre, je l'ai maintenu grâce à divers rituels, dont ceux que je vous partage dans le premier livre et aussi dans celui-ci. Je me disais, souvent à la blague, mais tout de même avec une portion de vérité, que ce n'est pas très gagnant de lancer un livre sur le bien-être alors que l'auteure est sur le bord du *burn-out* en raison d'une fatigue extrême! Mon premier livre a donc été un apprentissage magnifique (et douloureux), deux opposés ancrés dans la dualité naturelle de la danse de la vie. Il est d'ailleurs parti sur sa lancée sans moi, suivant sa voie, et poursuit sa course dans toute la francophonie nord-américaine et européenne. À ce premier ouvrage qui a marqué ma vie (et depuis, celle de plusieurs milliers de personnes), à jamais, je serai éternellement reconnaissante.

Accoucher deux fois?

Vous avez certainement déjà entendu le témoignage de femmes ayant donné naissance à un premier bébé… «Magnifique, mais plus jamais!»; «Trop souffrant, l'accouchement!»; «Ce sera le seul et l'unique!». Mais doucement, le temps s'unit à notre nature profonde créatrice et, oui, le deuxième bébé se met en route… la maman se rappelant vaguement la douleur de la naissance du premier, comme si la mémoire était devenue tout à coup sélective. Comme si les hormones sécrétées à la naissance brouillaient les souvenirs et faisaient oublier. La nature est si bien faite!

Pour entreprendre mon deuxième livre et faire circuler les hormones de l'oubli, je me suis repositionnée au centre des raisons pour lesquelles je recommencerais.

Et il ne m'a pas fallu des semaines…

Pour ressentir la vibration du cœur à la nécessité d'écrire *Féminité & Ayurveda*.

Pour désirer que chaque personne qui tiendra ce livre entre ses mains puisse avoir envie d'un voyage de retour vers l'essentiel, d'une reconnexion avec la sagesse que nous portons toutes en nous, comme l'Ayurveda l'enseigne: la même sagesse qui est sous-jacente à toutes les lois qui gouvernent la Nature.

Pour avoir envie que chaque femme puisse se reconnecter à son intuition, comprendre les messages que son corps lui envoie et sache y trouver les perles de sagesse pouvant l'aider à revenir à l'équilibre ou à s'y maintenir. Qu'elle prenne conscience que, tout comme la nature, elle aussi est régie par des cycles qui sont influencés par les saisons, la luminosité, l'intermittence jour/nuit et par une variété d'autres facteurs que l'Ayurveda ramène à son attention.

Pour espérer que l'on reprenne collectivement notre plein pouvoir sur notre santé, que l'on regarde vers l'intérieur pour trouver les causes-racines de nos déséquilibres, plutôt que de diriger le regard vers l'extérieur à la recherche de ce qui pourrait être la solution miracle. Car, ne l'oublions pas, nous sommes en constant changement et l'un des plus beaux cadeaux que chacune de nous puisse s'offrir est de se connaître, de se reconnaître et de se donner les outils et les rituels pour répondre à ce qui lui fait du bien, au lieu de suivre les modes et les tendances populaires au gré de l'économie.

Je souhaite faire découvrir la profondeur de cette philosophie qui situe l'humain au centre d'un Tout, en interrelation avec l'ensemble de la création, et qui nous rappelle que nous sommes beaucoup plus qu'un corps physique, que nous sommes connectées à la conscience suprême. Lorsque l'on redécouvre cette connexion précieuse et privilégiée avec la nature, on reprend le chemin du retour vers la maison, vers la simplicité, l'observation de soi et la création d'un art de vivre qui ressemble à qui l'on est vraiment et respecte le mot NATUREL.

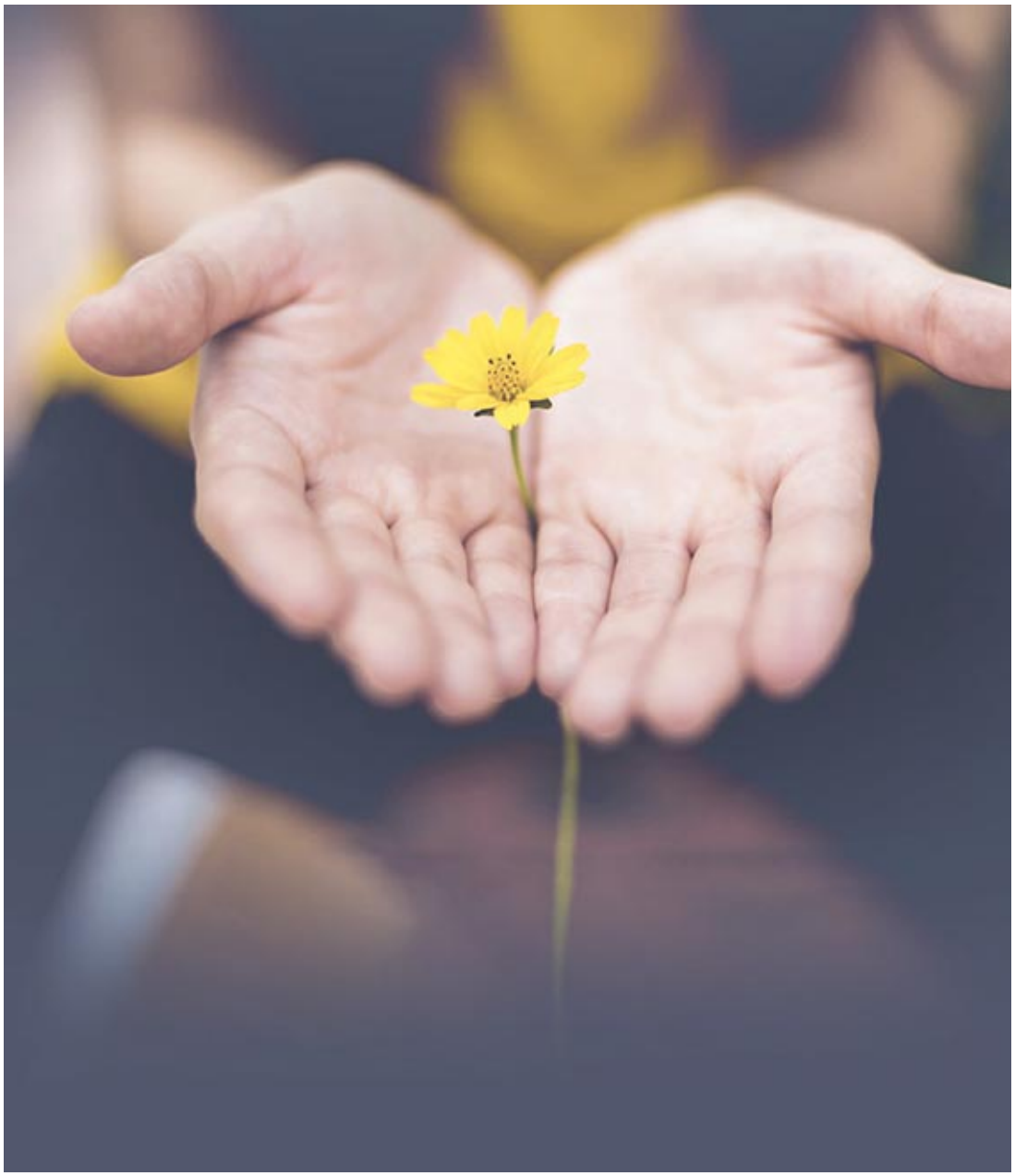
Je souhaite que chaque personne se donne le droit de choisir ce qui lui fait du bien et qu'elle se rappelle que le corps est fait pour se régénérer, pourvu qu'il ait les outils nécessaires.

Je souhaite que vous puissiez trouver dans ces pages ce dont vous avez besoin pour comprendre votre corps de femme ou celui de votre conjointe, de votre fille ou de votre petite-fille.

Je souhaite que ce livre contribue à créer une société allumée, vibrante, unie, fusionnant passions et inspirations.

Je souhaite enfin que les plantes reviennent dans nos armoires et que nos jardins soient traités avec le respect que nous devons à cette Terre, qui nous nourrit, nous soigne et nous guérit.

Krystine
xx



- CHAPITRE 1 -

Connexion avec notre nature profonde

Nous menons une guerre contre la nature.
Si nous la gagnons, nous sommes perdus.

HUBERT REEVES (1932 -)

Astrophysicien, communicateur scientifique et écologiste

Un doux jardin

Observer la nature nous permet de tirer une grande leçon de sagesse. Et peut-être, surtout, d'humilité… Contempler ses rythmes, ses saisons, ses cycles jour/nuit en constants changements, ses soubresauts sous forme de tempêtes hivernales ou tropicales, ses variations de température parfois extrêmes pouvant être interprétées comme des messages de plus en plus clairs…

Au moment d'écrire ces lignes, le concert annuel des rainettes faux-grillon, qui arrive normalement avant la date butoir du paiement des impôts, fin avril, n'est pas encore commencé. Les habitants de l'érablière, forêt magnifique prenant racine à l'arrière du jardin et du mandala, hôtes privilégiés de cette symphonie, pourraient se demander si le concert est annulé.

Silence, gel, neige le 1er mai malgré la fin des sucres.

Il paraît que l'on annonce encore du verglas pour demain...

Pourtant, les pousses d'hémérocalles ont déjà entamé leur parade et pointent leur nez hors de la terre, telles de petites asperges printanières. Elles portent fièrement le vert pomme unique des deux premières semaines d'explosion de vitalité tant attendue par nous, et par tous ceux qui partageront l'abondance de la prochaine saison chaude: espoir d'abeilles et insectes pollinisateurs, vers de terre précieux, petits et grands animaux, oiseaux et papillons colorés cohabitant dans ce généreux microbiome naturel.

Les bourgeons de magnolia se dressent en promesses de fleurs, timidement, malgré les relents de neige.

En retard, le printemps? Trop long, l'hiver?

L'homme a décidé de sarcler le temps… de le tracer telle une ligne droite pour créer un calendrier cartésien suivant le temps horloge des jours, des mois, des saisons, des anniversaires et des jours fériés.

Les saisons, elles, ne suivent pas l'échelle du temps linéaire que l'homme a créé, fixé, celui qui motive nos interprétations de saison en saison: un hiver interminable, un été trop court, une saison qui débute trop vite… Et s'il neige encore en avril, nous clamons haut et fort que

«ce n'est pas censé» être. Les réseaux sociaux regorgent de photos de verglas et de sandales d'été tristes gisant sur le tapis de l'entrée.

Depuis des millions d'années que l'humain vit DANS la nature, il devrait pourtant avoir appris?

Nous sommes la nature, nous l'avons seulement oublié…

Krystine
xx

Observer la sagesse de la nature et s’en inspirer

La nature, son rythme et sa sagesse

Vivre au rythme de la nature, observer comment elle se déploie, nous rappelle que la volonté préprogrammée, les stratégies, les théories ne peuvent (et ne doivent pas) changer l'ADN d'un rythme naturel. L'hiver cède toujours sa place au printemps que lorsqu'ELLE le décide, et ce, malgré toutes les finesses que l'humain pourrait inventer pour tenter de l'influencer…

Une semence déposée dans un sol riche, saupoudrée de patience, prendra son temps avant de se développer, jusqu'au moment où, finalement, avec courage, elle sortira de sa carapace, perçant la surface du sol, s'exposant aux éléments, fragile, vulnérable, afin de poursuivre sa croissance et son mandat de vie.

Peut-être cette plante naissante réussira-t-elle à survivre et à donner le meilleur d'elle-même pour devenir ce qu'elle doit être: une asperge printanière vibrante, un érable grandiose, un plant de tomates aux fruits nourrissants, un tournesol lumineux, une tige d'avoine apaisante, un plant de basilic sacré précieux, une fleur de calendula cicatrisante, un chêne majestueux ou un gingko biloba millénaire!

Mais peut-être aussi un gel, un piétinement, un déboisement ou un projet de développement immobilier arrêteront-ils de façon abrupte leur course. Nous devons nous rappeler que chaque petite pousse de plante est un miracle. D'une graine qui semble en dormance, parfois depuis longtemps, peut émerger une force de vie qui servira à nourrir, à soigner, à oxygéner. La semence possède en elle tout ce dont elle a besoin pour évoluer de l'état de latence vers une plante ou un arbre magnifique.

Étoiles, nuages, forêts, océans, et tous les habitants de la planète sont des composantes interreliées d'un même système où rien ne peut exister isolément.

DAVID SUZUKI (1936-)
Scientifique, militant écologiste
Adapté du livre
L'équilibre sacré[1]

La nature et ses éléments

Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*)

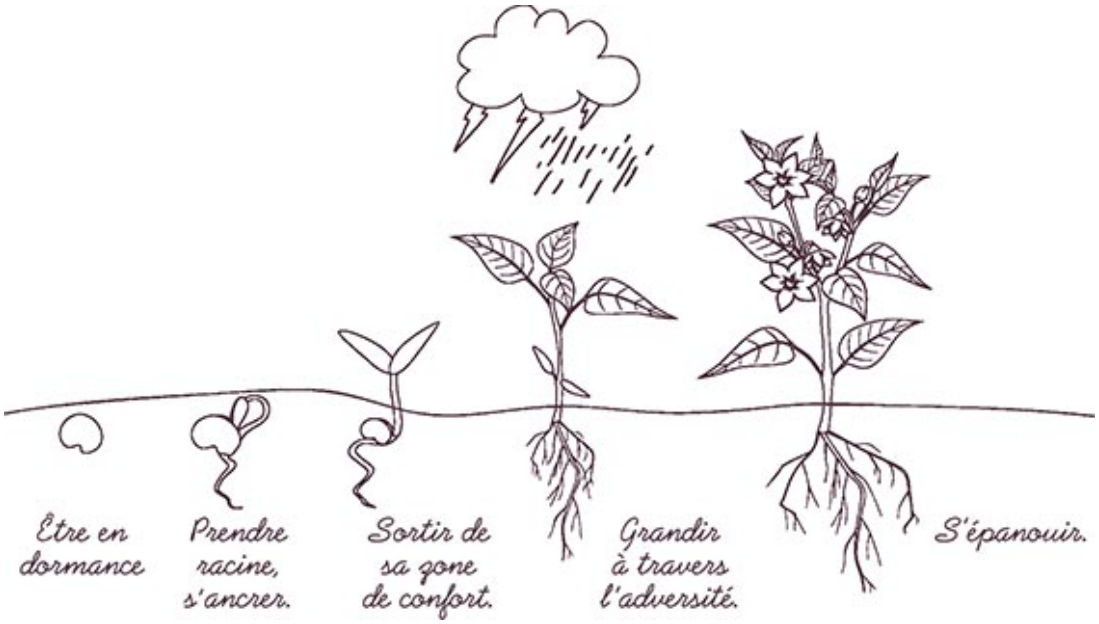
Pour germer et offrir la vie, une semence doit baigner dans les cinq éléments de l'Univers, comme nous l'enseigne l'Ayurveda[*]. Ces éléments étant présents partout dans l'ensemble de la création, nous pouvons transposer l'exemple du déploiement de la petite graine dans nos sphères de vie.

Pour devenir plante, cette graine d'espoir doit avoir accès à l'ESPACE nécessaire pour se développer, s'étirer et grandir, sans se sentir prise ou étouffée. À ce stade, TOUT est possible. Elle a accès à d'infinies possibilités...

Pour s'épanouir, elle aura besoin d'AIR, de mouvement, de force vitale. Puisque sans air et sans mouvement, rien ne se crée.

La petite pousse requiert l'énergie et la chaleur du soleil pour se dilater, s'ouvrir, sortir de sa contraction et, enfin, se relâcher... Le FEU solaire est source de transformation et de transmutation; il permet d'extraire ce qui rend service et d'éliminer ce qui ne sert plus. Il apporte une énergie lumineuse pour toute vie sur terre, car sans soleil ni chaleur, la vie n'est plus…

[*] Médecine ancestrale provenant de l'Asie et pouvant être traduit par: Sagesse de la Vie ou Art de vivre.



Pour se développer, la petite plante doit aussi avoir accès à l'EAU lui apportant douceur et enveloppement pour attendrir sa carapace. Associée à la protection et au *nourrishement*[2], l'eau nettoie, apaise, cicatrise, protège, enracine et nourrit.

La TERRE fertile lui fournit à son tour ancrage, force, support, sécurité et nutriments, pour créer son écosystème racinaire. Plus son réseau de racines sera fort et ancré, plus la plante pourra se déployer avec confiance et ainsi augmenter ses chances de survivre à un piétinement de

chevreuil – mais beaucoup moins au passage de l'être humain dans son environnement. (A-t-on besoin de le souligner même délicatement?)

La nature, vue de l'intérieur

L'être humain est aussi en échange constant avec la création et ses éléments. Nous occupons un espace dans l'Univers, nous respirons l'air ambiant, nous nous réchauffons grâce au feu du soleil, nous consommons la nourriture que nous offre généreusement la terre et nous sommes composés entre 60 % et 80 % d'eau[3]. Les éléments sont présents en nous et dans tout ce qui nous entoure, dans une variété infinie de proportions. Par exemple:

Dans notre nourriture

- Une feuille de laitue aura une plus grande proportion d'air, donc d'élément vent. Un aliment avec un peu plus de feu aura un goût piquant, tel un piment de Cayenne. De son côté, une patate douce aura en elle beaucoup d'eau et de terre.

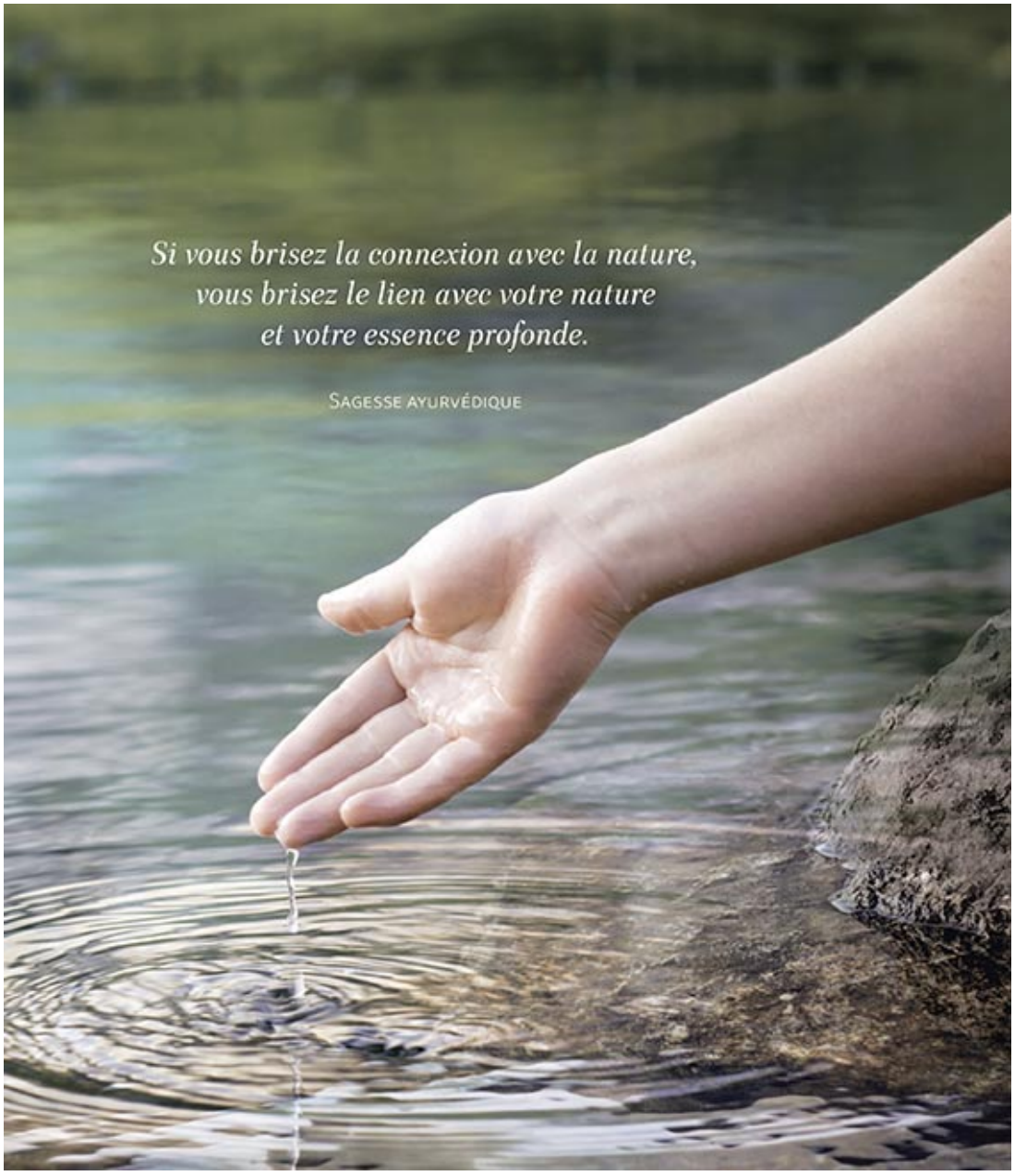
Dans nos relations

- Une relation amicale, familiale ou amoureuse peut être légère (élément Air), plus piquante et passionnée (élément Feu) ou plus lourde (éléments Eau et Terre).

Dans nos pensées

- Un trop grand flot de pensées est lié à la présence des éléments Vent et Espace (nous verrons dans les chapitres suivants comment les apaiser).

- Un peu trop de l’élément Feu peut se manifester par un manque de patience et une tendance à l’irritabilité.
- Un peu trop de l’élément Terre peut provoquer des pensées plus lourdes, négatives, qui sont d’ailleurs largement présentes dans ce qui traverse nos délicates oreilles au quotidien (médias, réseaux sociaux, tissu social).


Si vous brisez la connexion avec la nature,
vous brisez le lien avec votre nature
et votre essence profonde.
Sagesse ayurvédique

Prendre le temps de saisir les différentes qualités de ces éléments permet de développer une connexion au moment présent, à ce qui EST, à ce qui nous nourrit profondément, ou à ce qui mine nos énergies.

Le fait d'observer et d'identifier les éléments en nous et autour de nous crée l'espace nécessaire pour faire des choix plus conscients, ancrés dans notre réalité unique. C'est exactement ce que nous propose la sagesse de l'Ayurveda, médecine ancestrale holistique liant la tête, le cœur, le corps et l'esprit.

Notre nature profonde: un besoin criant de reconnexion à l'authenticité

J'ai grandi à une époque où les choix d'aliments pour le petit-déjeuner étaient majoritairement… colorés. Je pense, entre autres, à la boîte de céréales et à son contenu aux formes invitantes, avec ses couleurs fluorescentes, gage de vitalité d'un marketing s'adressant à une génération d'enfants découvrant l'épicerie avec leurs parents. C'était un temps où les repas préparés, congelés ou en boîte étaient offerts comme une solution séduisante à la mère au foyer qui, devenue également travailleuse à l'extérieur, devait user de créativité pour trouver le temps de nourrir sa famille.

Qui ne sourit pas en se souvenant de la mode des années 1980, avec ses tissus aux couleurs flamboyantes combinés aux tendances coiffures des plus originales, nécessitant une quantité phénoménale de fixatif pour maintenir les «toupets dans le vent»?

C'était une période non si lointaine où se côtoyaient fragrances artificielles, parfums synthétiques ajoutés aux

savons, aux produits de beauté et aux vaporisateurs d'ambiance, aux pesticides vendus comme des produits de jardinage, tuant ce que l'on percevait comme des «mauvaises herbes» (notamment le pissenlit[*]), anéantissant sur leur passage plusieurs formes de vie. Bref, les tablettes regorgeaient de produits dont les ingrédients étaient aussi difficiles à nommer que leurs effets à court, moyen ou long terme sur la santé des utilisateurs – et celle de la planète. Aujourd'hui, quelque 40 ans plus tard, beaucoup de ces ingrédients sont montrés du doigt comme étant toxiques pour l'équilibre hormonal (voir le chapitre 5).

Cette tendance «artificielle» s'est maintenue dans le temps, créant une société de plus en plus déconnectée de la terre. Notre lien avec celle qui nous nourrit et nous rend service est devenu flou, transformé, suremballé, dénaturé. Devant la vague de publicités qui nous assaille en continu, il est de plus en plus compliqué de démêler le vrai du faux.

Il est aussi ardu pour le consommateur non aguerri de toucher à l'authenticité en ce qui concerne le choix de ses produits de beauté et de bien-être ou les nouvelles circulant dans les médias.

La vérité, c'est que nous vivons dans une société stressée, surchargée, surstimulée et complètement déconnectée de la nature. Nous avons créé un monde de béton, d'immenses villes étalées sur des kilomètres où s'entrechoquent mouvements, bruits, pollution et consommation excessive. Pas un brin de gazon pour poser nos orteils, pas un arbre où il fait bon s'adosser pour ressentir un peu de fraîcheur lors d'une canicule d'été. Une ville construite de toutes pièces, un monde illusoire où la lumière est présente 24 heures sur 24, où l'on peut même parfois apercevoir des oiseaux voler la nuit, bernés par la lumière artificielle.

Nous bâtissons des centres commerciaux sur nos plus belles terres agricoles. Après une déforestation massive, nos terres devraient à tout le moins servir à nous nourrir et à nous soigner; elles devraient nous permettre de ralentir et de nous déposer. Nous vivons un quotidien trop souvent en SURcharge, en SURstimulation.

Surstimulation du sens de la vue: yeux rivés sur des écrans plus de huit heures par jour, en manque de repos, gavés de réseaux sociaux, penchés sur le téléphone dit «intelligent»;

Surstimulation du sens de l'ouïe: pollution sonore, difficultés à accéder au silence ou à tolérer le silence, manque d'espace pour cultiver sa solitude;

Surstimulation de l'odorat: parfums, fragrances, pollution de l'air, lieux de travail où les fenêtres n'ouvrent plus, manque de connexion avec la nature et son aromathérapie naturelle bienfaisante pour apaiser notre cerveau reptilien sensible aux odeurs authentiques provenant de mère Nature;

Surstimulation du sens du goût: trop d'ingrédients, portions démesurées, car nous mangeons nos émotions, notre ennui, notre manque à combler.

De son côté, le sens du toucher est probablement le plus *sous-stimulé* de tous: solitude, manque de proximité, d'humanité, de toucher de compassion, d'authenticité, de câlins bienveillants.

Notre société s'isole de plus en plus derrière une réalité virtuelle où notre essence profonde de communion et de connexion s'éteint graduellement. Et que dire de nos aînés, trop souvent laissés pour compte, souffrant d'ennui, fréquemment mis de côté parce qu'ils ne peuvent plus suivre

ce rythme de vie ou parce que leur contribution n'est plus la bienvenue.

Dans un monde où la nature s'effrite, où l'étalement urbain et le culte des commerces remplacent la culture des légumes, des champignons et des plantes médicinales, il est facile de perdre le fil conducteur de notre provenance en tant qu'êtres humains. De perdre de vue ce qui nous nourrit, nous soigne et nous apaise, profondément. Et lorsque notre corps nous envoie des messages importants, nous avons parfois tendance à les balayer sous le tapis et à poursuivre notre vie, nos innombrables tâches, et à nous étourdir dans ce mode de vie ancré dans l'action, la compétitivité, le mouvement, où le temps pour souffler manque cruellement.

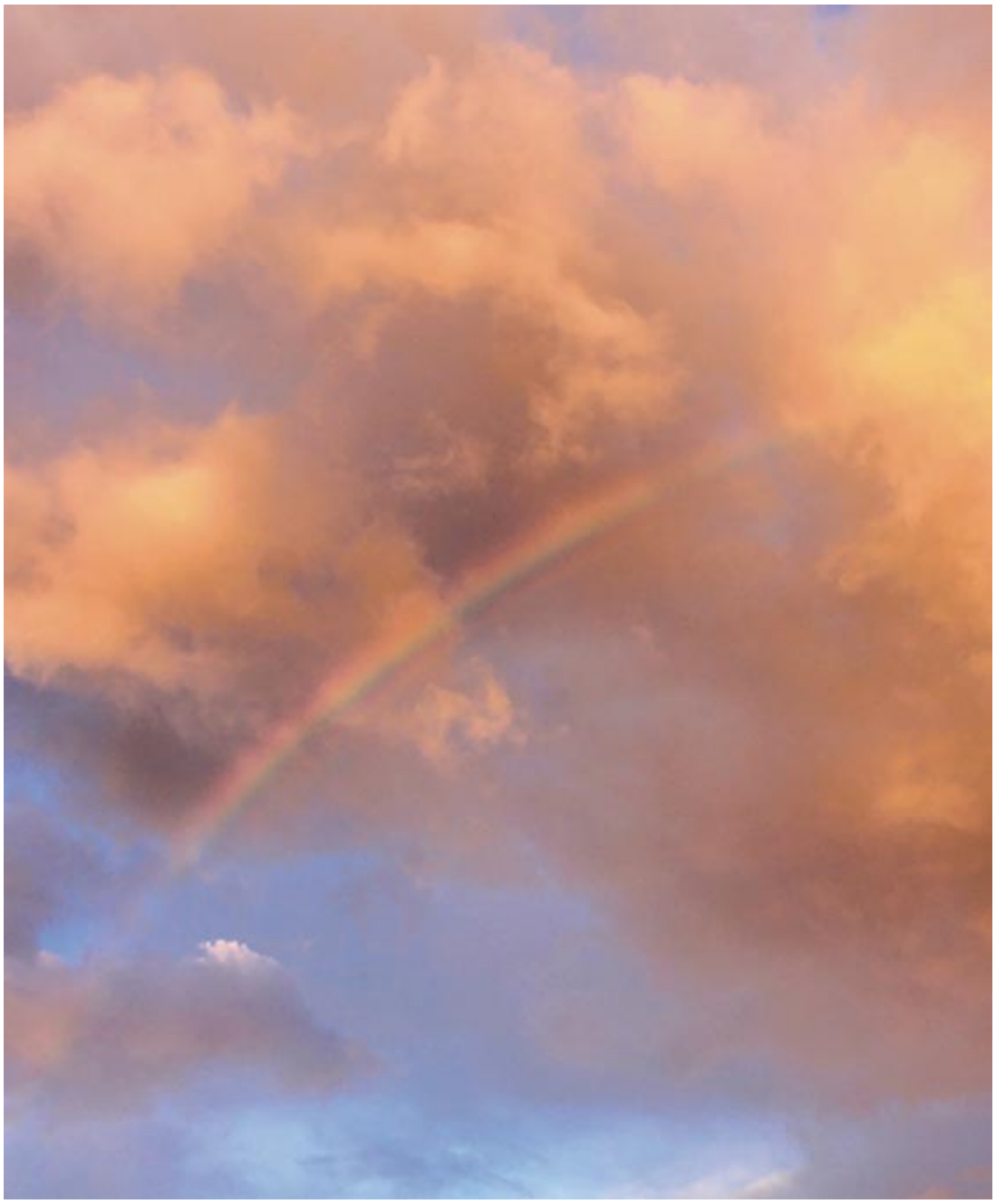
Dès que nous ouvrons les yeux, nous nous projetons dans le futur pour penser à ce qu'il y a à faire. Dès que nos pieds touchent le sol, nous avançons vers la productivité et, déjà, la liste des *to do* s'allonge. Ce mode de vie surcharge nos systèmes nerveux et hormonal; il influe de façon importante sur notre équilibre général. Insomnie, anxiété, obésité, déséquilibre hormonal, diabète, hypertension, pour n'en nommer que quelques-uns, sont de plus en plus présents dans nos sociétés.

---

[*] Le pissenlit est d'ailleurs une plante merveilleuse utilisée en herboristerie traditionnelle pour ses multiples bienfaits!

Adoptez le rythme de la nature.
Son secret est la patience.

Ralph Waldo Emerson (1803-1882)
Poète, essayiste et philosophe américain



Bien des gens considèrent comme de la super-efficacité notre façon de penser, de réfléchir à plusieurs choses en même temps, de vivre à toute vitesse. Et pourtant…

Les femmes qui participent à mes retraites ou à mes ateliers ont toutes un dénominateur commun: elles se sont oubliées. Elles se sentent vidées, fatiguées; plusieurs ont un surplus

de poids, des problèmes digestifs, ressentent de l'anxiété, font de l'insomnie... Elles ont de la difficulté à se ramener au centre de leur équilibre, par manque de temps, de connaissances pour le faire, ou tout simplement parce qu'elles se mettent littéralement au bas de leur liste des priorités.

Mon souhait le plus profond est que la lecture de ces lignes et des prochains chapitres vous donne envie de prendre encore plus soin de vous et fasse naître le désir de vous (re)mettre en haut de cette liste.

Parce que si nous ne prenons pas soin de nous, personne ne le fera à notre place…

La nature et son plein potentiel de nous ramener en équilibre

Une grande majorité d'entre nous éprouve un besoin de connexion avec la nature: une marche en forêt, un rayon de soleil attrapé au vol pendant lequel nous arrêtons notre course folle pour profiter de sa chaleur sur notre visage, l'odeur apaisante d'un plant de basilic frais ou la douceur d'un chant de cardinal au printemps. Mais savons-nous à quel point ce lien est viscéral pour notre équilibre?

Des chercheurs ont tenté de savoir si le fait de passer un court moment dans un endroit où l'on ressent une connexion avec la nature pouvait réduire significativement le taux de ce qu'on appelle les «hormones du stress».

Pour ce faire, ils ont demandé aux participants à leur étude[4] de passer du temps à l'extérieur au moins 3 fois par semaine pendant 10 minutes ou plus durant 8 semaines. Les personnes étaient libres de choisir l'heure de la journée, la

durée et le lieu de leur expérience. Cela pouvait être n'importe où à l'extérieur, pourvu que ce moment se déroule durant le jour, sous la luminosité naturelle. Pour minimiser les facteurs pouvant influer sur la réduction des hormones de stress et pour favoriser la connexion au moment présent, les activités suivantes n'étaient pas admises: exercices (course ou autre), utilisation du téléphone ou d'autres appareils électroniques et des médias sociaux, conversation avec les collègues ou amis.

Et les résultats?

Les chercheurs sont arrivés à la conclusion suivante: une connexion avec la nature pendant 20 à 30 minutes régulièrement suffit pour réduire considérablement les taux d'hormones associées au stress, dont le cortisol. Une solution simple et gratuite qui devrait être partagée à tous! Nous nous en doutions et maintenant la science le dit. Alors qu'attendons-nous pour nous y mettre?

Nature et santé mentale

Le manque de connexion avec la nature est montré du doigt comme facteur de risque dans le développement des problèmes de santé mentale, notamment chez les jeunes. Une étude danoise[5], effectuée auprès de plus de 900 000 personnes, a révélé que l'accès restreint aux espaces verts durant l'enfance joue un rôle crucial dans le développement potentiel des maladies telles que les troubles alimentaires, la dépression, la schizophrénie, le stress chronique et l'anxiété.

Avec plus de 50 % des habitants de cette planète vivant en milieu urbain, ces résultats témoignent de l'importance de prévoir, dans l'aménagement des villes, la création d'espaces verts accessibles. Mais cela est aussi un signe qu'il est grand

temps de protéger nos terres ainsi que les endroits naturels uniques comme les milieux humides, les parcs et les forêts, souvent décimés au profit de développements commerciaux et résidentiels.

Une pensée pour la terre

La terre est la seule planète connue de l'univers ayant les éléments nécessaires pour habiter la vie, et la seule ayant de l'eau liquide à la surface; 70 % de la surface de la terre est couverte d'eau et partout où il y a de l'eau, il y a la vie.

La quantité de terre fertile disponible sur la planète est de plus en plus petite pour subvenir aux besoins grandissants de la population. Chaque année, elle décroît de 10 millions d'hectares en raison de la dégradation des sols et de la déforestation massive.

À la déperdition de terres productives se conjugue une implacable augmentation de la population, de l'ordre de plus de 90 millions d'individus, par année, accroissement qui nécessiterait 10 millions de nouveaux hectares[6].

Le ver de terre est un allié inestimable pour la régénérescence du sol, ses compagnons aussi: les grenouilles, les microorganismes, les insectes, les papillons, les oiseaux et les mammifères composant la faune indigène... Le non-recours à des semences OGM et à des pesticides de synthèse protège cette fragile biodiversité. Nous devons nous rappeler collectivement que nous

n’avons qu’une planète à habiter, et que nous devons la protéger.

Par la somme de nos choix, en tant que consommateurs, nous pouvons faire une différence majeure et orienter la demande vers une consommation respectueuse de l’environnement et de son écosystème.

Revenir les pieds sur terre

Molène (*Verbascu*

Nous marchons les pieds dans des souliers et nous dormons sur des matelas surélevés ne touchant pas le sol. Nos enfants passent du plancher de la maison aux souliers de course... Rarement nous nous permettons de marcher pieds

m thapsis) nus sur le sol. Est-ce que nous avons perdu la tolérance au mélange de terre et d'eau, au froid, au chaud ou à l'inconnu sous nos pieds?

Depuis quelques années, nous pouvons observer un intérêt grandissant envers les avantages que procure le fait de s'ancrer à la terre (*earthing* en anglais). Cette théorie met de l'avant les avantages de s'exposer quotidiennement aux électrons de la terre, afin de rééquilibrer la polarité corporelle. Cette exposition comporterait de nombreux bienfaits sur la santé tels que la réduction du niveau d'hormones de stress, des radicaux libres associés au processus inflammatoire et au vieillissement prématuré, la normalisation de la pression artérielle, et l'amélioration des douleurs musculaires et articulaires, de l'humeur et de la qualité du sommeil, entre autres.

Bien que la recherche, effectuée sur de petits groupes de participants, soit prometteuse, plus d'études doivent être menées dans ce domaine pour obtenir des données concluantes. Pour l'instant, nous pouvons tout de même tirer quelques perles de cette démarche: enlever nos souliers et marcher pieds nus aide à délier, à apaiser les muscles, à stimuler la circulation sous la voûte plantaire, ce dont nous avons grandement besoin, et permet de se détendre et de s'ancrer dans le moment présent.

Art de vivre

MOUVEMENT

Un temps pour prendre soin de nos racines

Pas besoin d'une grande technique pour enlever ses souliers et marcher sur la terre. Personnellement, j'adore le faire à la rosée matinale. Voici quelques lignes directrices:

- Choisissez un moment où vous aurez l'occasion d'être seule, dans un environnement calme et sécuritaire, où vos orteils pourront se déployer à leur guise, en toute liberté (sans risque de coupures ou de blessures).

- Prenez 4 bonnes inspirations et expirations (voir «À 16 secondes d'un moment de douceur»). Profitez-en pour déposer l'intention de relâcher ce qui ne vous sert plus.

- Enlevez souliers et chaussettes, puis marchez pieds nus en prêtant attention au moment présent, à la fraîcheur du sol, à ce qui EST. Cet état de pleine conscience entraîne le mental à observer.

- Invitez la lenteur et le silence. Ralentissez volontairement votre respiration. Plus votre respiration sera apaisée, plus le rythme de marche sera calme. Plus votre rythme est calme, plus votre mental lâchera prise.

- Prêtez attention à ce qui se passe sous vos pieds, à l'énergie que dégage le sol, cette même énergie qui supporte une petite graine de semence semblant sèche et vide et la transforme en jardin abondant. Dites-vous que cette terre porte la vie en elle, et nous soutient en continu.

- Serait-ce un bon moment pour ressentir de la gratitude envers la nature et la remercier pour tout ce qu'elle nous offre?

Résultat souhaité

Apaisement du mental, connexion avec la nature, connexion au moment présent, approfondissement de la respiration.

Comprendre pour prendre soin

Nos pieds, nos racines

- Il y a plus de terminaisons nerveuses par centimètre carré dans le pied que dans toute autre partie du corps.
- Des 206 os contenus dans le corps, 26 sont situés dans chacun de nos pieds, pour un total de 52. Cela signifie qu'environ le quart des os de notre corps se trouve dans nos pieds.
- Nos pieds nous fournissent constamment des informations sur la surface sur laquelle nous marchons, souvent sans même que nous en soyons conscients. Ils nous indiquent si elle est chaude ou froide, rugueuse ou lisse, son inclinaison, etc.
- Il y a environ 250 000 glandes sudoripares dans une paire de pieds, et elles peuvent excréter jusqu'à 200 ml de sueur chaque jour.
- Au cours d'une journée typique, une personne moyenne passe environ 4 heures sur ses pieds et fait entre 8 000 et 10 000 pas.
- Nos pieds reflètent notre santé générale. Des affections telles que l'arthrite, le diabète, et les troubles nerveux ou circulatoires peuvent montrer leurs premiers symptômes dans les pieds.
- Les cors et les callosités sont causés par la friction et la pression du frottement de la peau contre les zones osseuses lors du port de chaussures. Si certains signes

de douleur sont ignorés, les cors et les callosités apparaissent comme le moyen naturel de protéger les zones sensibles.

- La marche est le meilleur exercice pour nos pieds et notre santé globale.
- Les femmes ont environ 4 fois plus de problèmes aux pieds que les hommes, notamment à cause des talons hauts!

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Bain de pieds détente à la camomille, à la menthe et au romarin

Un bain de pieds est une façon magnifiquement simple de s'offrir un moment de repos et de relaxation.

Temps requis: de 10 à 20 minutes

Matériel

- Un bol d'eau chaude assez grand pour y glisser les pieds
- 2 sachets de tisane à la camomille
- 750 ml (3 tasses) d'eau bouillante
- Huiles essentielles de menthe et de romarin (3 gouttes de chacune)
- 250 ml (1 tasse) de sels d'Epsom
- 500 ml (2 tasses) d'eau tiède

- Faire infuser les sachets de camomille dans l'eau bouillante quelques minutes.
- Pendant ce temps, mélanger les gouttes d'huiles essentielles de romarin et de menthe avec les sels

d'Epsom. Transvider le mélange dans le grand bol. Ajouter l'eau tiède et l'infusion de camomille. Remuer.

- Vérifier la température du bain avant d'y plonger les pieds. Profiter du moment présent!
- Une fois le bain terminé, bien assécher la peau en prêtant une attention particulière entre les orteils.
- Faire un automassage des pieds avec une huile corporelle, au choix. Le summun du bonheur!

Résultat souhaité

Détente, apaisement, moment précieux pour soi et sentiment de plénitude assuré!

L'Ayurveda le savait il y a déjà très longtemps

Camomille romaine (*Chamæmelum nobile*)

Pour reprendre et maintenir le contrôle sur notre santé, nous avons besoin de peu de choses. Accéder à un niveau d'énergie, de vitalité, de luminosité, de paix intérieure n'est pas si compliqué. Et pourtant… Il semble que nous voguions de mode en mode, de conseil en conseil, sans comprendre les causes, voire les racines, de nos déséquilibres.

L'art de vivre que nous propose l'Ayurveda peut être simple et nous apporter des bienfaits immenses, pourvu que nous mettions de l'avant des rituels permettant de: respirer profondément, bouger, activer l'ensemble de l'œuvre, apaiser l'esprit et soutenir le corps dans ses différents processus de régénérescence. Ces habitudes de vie qui visent un retour à l'équilibre sont simples à intégrer et

laissent une grande place aux plantes, aux épices et aux huiles.

Les sections «Art de vivre» de ce livre offrent une panoplie de suggestions pour se donner du temps de qualité, pour s'offrir à soi-même douceur et amour!

Voici quelques exemples de moments de ressourcement en solo, selon l'art de vivre ayurvédique: méditation, automassage du cuir chevelu à l'huile chaude, marche en nature, bain relaxant aux huiles essentielles choisies, lecture inspirante, écriture dans un journal personnel, séance de respiration consciente, connexion avec sa météo intérieure…

Rappeler l’importance de prendre soin de soi: au-delà d’une tendance

Se donner le droit de…

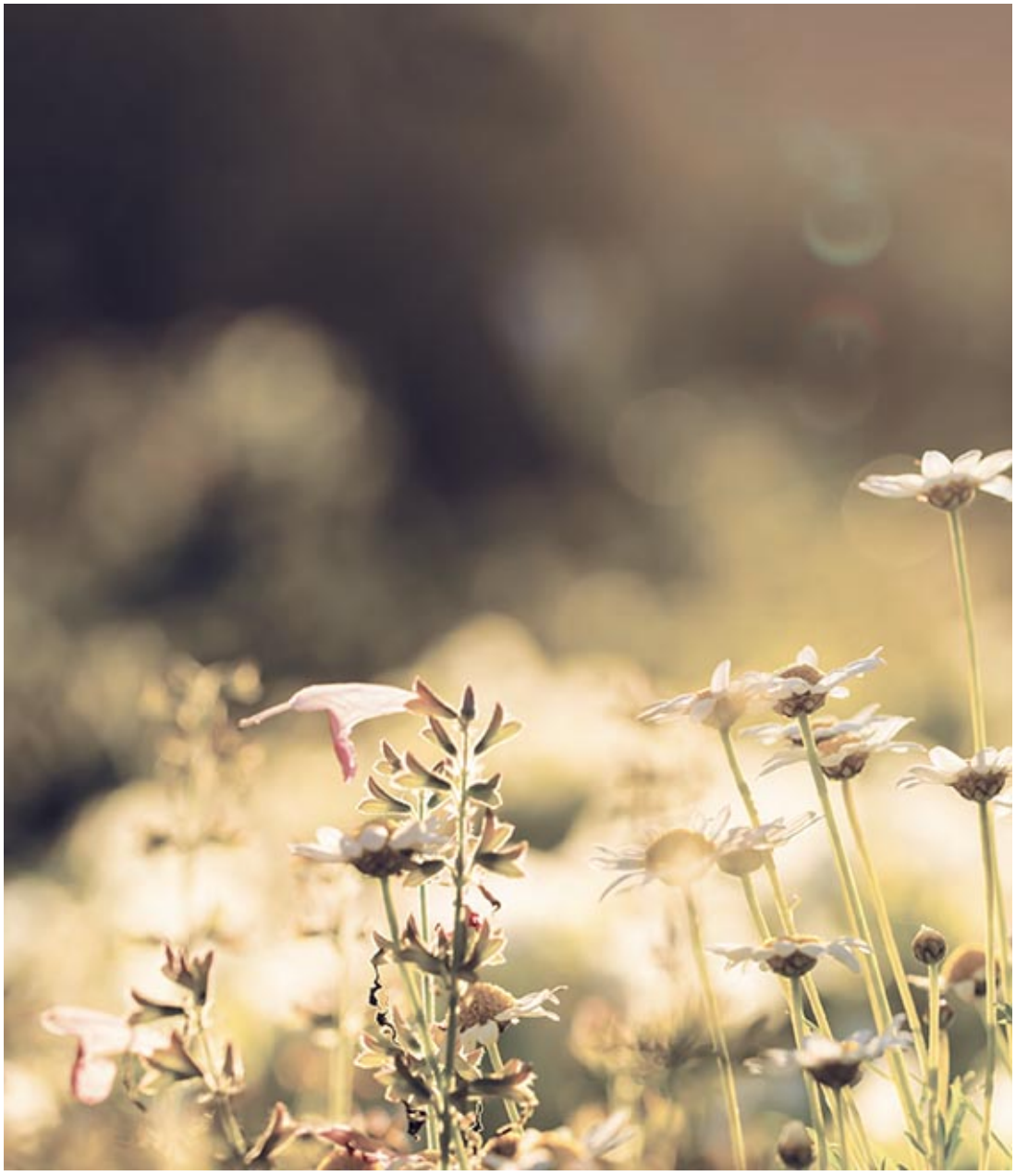
Pourquoi a-t-on de la difficulté à se donner le droit de prendre une pause, de prendre soin de soi, de ralentir et de se régénérer? Est-ce par culpabilité? Par manque de temps? Est-ce parce que nous sommes trop fatiguées? Avons-nous peur que surgisse dans notre mental le mot «égoïsme», cet héritage culturel trop présent?

Quelles que soient les raisons, selon mon humble opinion, il n’y en a pas une de valable. Car selon les lois de la nature, pour qu’il y ait mouvement et pour assurer la pérennité, il faut un équilibre. Entre le jour et la nuit, le plein et le vide, l’inspiration et l’expiration, la contraction et le relâchement… Cependant, trouver notre point central, notre X comme nous l’appelons parfois, n’est pas toujours facile et requiert de notre part une pause pour observer notre vie et tout ce qui l’entoure.

Donnons-nous le droit d’observer et de nous poser ces questions: «Quelles sphères de ma vie auraient besoin d’un peu plus d’attention? Sur les plans physique, relationnel, matériel, émotionnel et spirituel, où est mon point d’équilibre? Par exemple, en ce qui concerne mon corps physique, est-ce que je crée l’espace nécessaire pour bouger et stimuler sa vitalité chaque jour? Est-ce que je mets à mon horaire

quotidien les actions requises pour préserver ma santé et mon équilibre cœur-corps-esprit?»

Cela dit, attention à la culpabilité! L'objectif n'est certainement pas de nous taper sur la tête. L'idée est d'être réaliste, de refaire un choix qui nous fait du bien, et pour ce faire, nous devons être authentiques en nommant ce qui est présent en ce moment, «de moi à moi», avec intégrité. Si nous ne savons pas où nous en sommes, le GPS ne pourra jamais nous donner le point d'arrivée ni le chemin pour partir du point A au point B.



Art de vivre

OBSERVATION

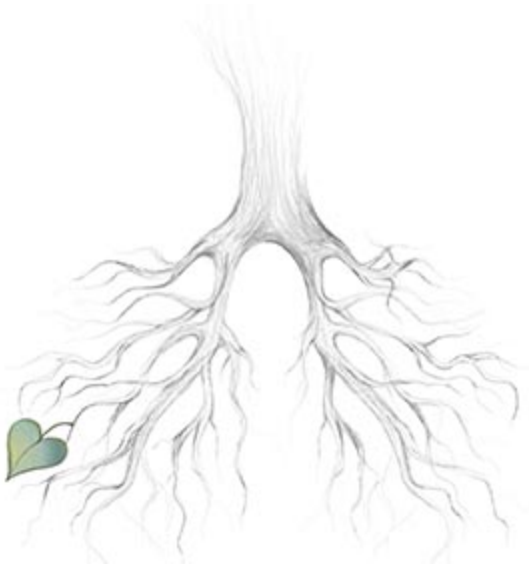
Se connecter à ce qui EST

Prendre le temps d'observer nos pensées, la façon dont nous prenons nos décisions, la manière dont nous fonctionnons au quotidien est littéralement un cadeau. Rappelons-nous que nous sommes constamment en mouvement, en changement, en évolution, car certaines réflexions peuvent nous accompagner pour nous aider à rechoisir, ou pas, ce qui nous fait du bien et nous rend service.

MES BESOINS / MA MÉTÉO INTÉRIEURE

- De quoi ai-je le plus besoin en ce moment?
    - D'un peu plus d'amour, de paix, de calme, de douceur, d'abondance, de compassion envers moi (et envers les autres par la suite), de légèreté, de joie, de vitalité, de passion, de courage, de force, de résilience, de lâcher-prise, de patience, de connexion avec ma communauté (ma famille, mes amies, la nature, mes passions à partager)?
    - Est-ce que j'utilise mon temps à bon escient pour m'ajuster, me ramener un peu plus vers l'équilibre et vers ce dont j'ai le plus besoin en ce moment?

- Ce qui est présent
    - Est-ce que le choix que je m'apprête à faire me rendra service?
    - Si oui, est-ce que je ressens un «oumph» de légèreté, de joie, de gratitude?
    - Sinon, est-ce que je peux saupoudrer le tout de compassion et de lâcher-prise?
- Est-ce que je peux nommer aujourd'hui trois choix qui m'ont nourrie émotionnellement (cœur), physiquement (corps), spirituellement (esprit)?



MES HABITUDES (CONSCIENTES OU INCONSCIENTES)

- Est-ce que je m'éveille le matin avec une énergie de lionne, prête à affronter ma journée?
- Est-ce que je laisse entrer des pensées négatives en moi avant de m'endormir? Ou en m'éveillant le matin?
- Est-ce que mon premier réflexe est d'étirer le bras pour prendre mon téléphone alors que je viens de m'éveiller?

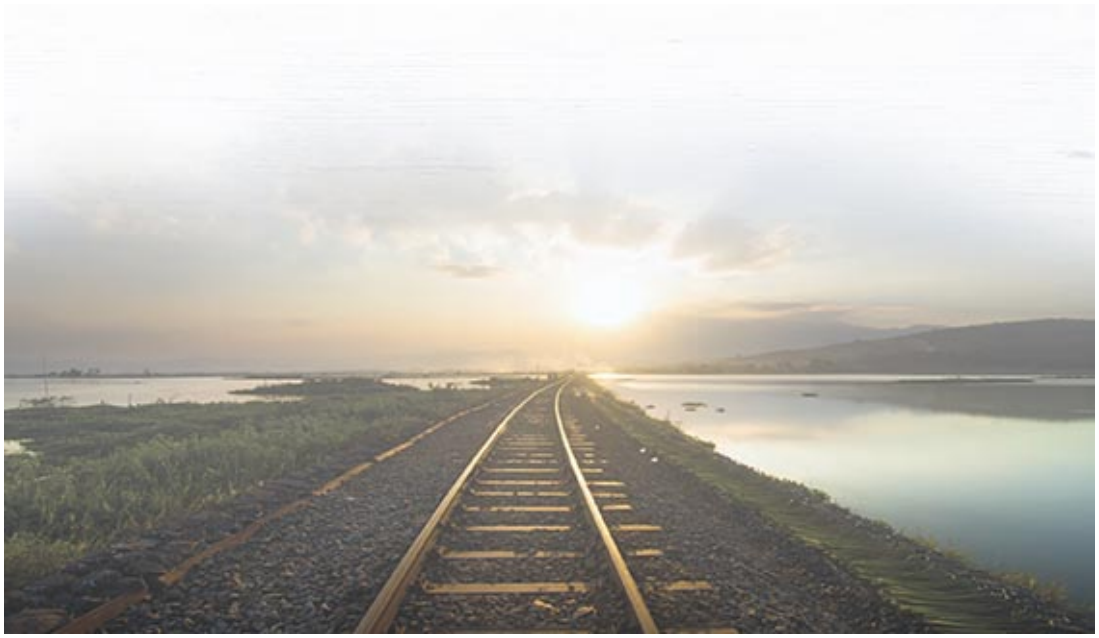
- Suis-je en train de «me laisser stresser» par des choses qui sont hors de mon contrôle?
- À qui ou à quoi est-ce que je donnerai le pouvoir de m’indiquer la façon dont je vivrai ma journée?
- Est-ce que je peux commencer la journée en remerciant la vie d’être encore là ce matin et recevoir cette journée en cadeau avec toute la gratitude qui allume le cœur?

Art de vivre

OBSERVATION

Un peu, beaucoup, passionnément

- Prenez le temps de fermer les yeux et d'observer combien de fois, depuis les sept derniers jours, vous vous êtes offert un temps de ressourcement de vous à vous.
- Qu'avez-vous ressenti lors de chacun de ces moments? L'avez-vous vécu pleinement ou était-il saupoudré de culpabilité?
- Qu'avez-vous ressenti après?
- Êtes-vous en mesure de faire le lien entre ce moment et la qualité de votre sommeil, par exemple?



Chaque matin, un cadeau

Chaque jour, 86 400 secondes nous sont données en cadeau. Si nous sommes chanceuses, nous pouvons vivre pleinement la vie avec un grand V et…

… aimer, rire, pleurer, donner, recevoir, inspirer, s'inspirer, se nourrir, éliminer, goûter, contribuer, choisir et rechoisir, marcher, courir, danser, s'ouvrir, se refermer, grandir, évoluer, apprendre, se retrouver et se connecter...

Ce temps nous est offert, tel un compte bancaire autosuffisant, chaque matin où nous avons le privilège d'ouvrir les yeux. C'est notre devoir de ne jamais oublier.

J'ai côtoyé la mort lors de mon premier travail en milieu hospitalier, en tant que préposée aux bénéficiaires, puis comme infirmière, et je peux affirmer que la vie a toujours su me rappeler, à sa façon généreuse et selon différentes nuances d'intensité, ceci:

Nous avons tous un billet de
retour dans notre poche…
Seulement, nous ne savons pas
la date et l'heure où il viendra
à échéance.

Art de vivre

MÉDITATION

À 16 secondes d'un moment de douceur

Prendre le temps d'observer sa respiration est à la fois d'une simplicité déconcertante et extrêmement efficace pour revenir au point d'équilibre. Se connecter avec sa posture générale, dégager les épaules et laisser la place aux poumons pour qu'ils puissent s'étendre au mieux de leur capacité, c'est un cadeau à s'offrir plusieurs fois par jour.

Résultat souhaité

Apaisement du mental, retour au moment présent, oxygénation profonde des organes et distribution de l'oxygène amplifiée.

En lisant ces lignes, observez votre respiration, l'espace d'un moment.

- Observez votre posture: dos, épaules, jambes (croisées ou non).
- Prenez 10 secondes pour vous repositionner, en décroisant les jambes par exemple, et ancrez-vous dans le moment présent.

- Placez vos pieds bien à plat sur le sol (si possible, enlevez vos souliers).
- Fermez les yeux.
- Relâchez la mâchoire, les épaules, la langue.
- Prêtez attention à votre colonne vertébrale, qui vous soutient en continu, et placez-la droite, digne, forte, flexible.
- Imaginez des racines partant de vos pieds et allant jusqu'au centre de la Terre.
- Et tant qu'à y être, pourquoi ne pas vous offrir une respiration profonde: inspirez pendant 4 secondes, gardez la respiration 4 secondes, expirez pendant 4 secondes, faites une pause pendant 4 secondes. Répétez au moins 4 fois.

Nous portons tout en nous

La connexion avec notre nature profonde va au-delà de notre culture, de notre langue et de notre histoire. Elle est au cœur de ce que nous avons besoin d'aller retoucher, tant personnellement que collectivement.

Bourrache (*Borago officinalis*)

Elle est disponible dès que nous décidons d'y accéder. Et pour ce faire, nous devons croire à cette sagesse présente en nous à chaque instant; nous devons croire à cette connexion divine à la nature et à la Terre mère.

Plus nous reprenons contact avec notre pouvoir personnel, plus nous avançons vers une guérison, vers un retour à l'équilibre dont l'humanité entière a grand besoin. Nous éprouvons la nécessité de nous reconnecter avec notre globalité, notre entièreté, notre plénitude, notre totalité, notre intégralité, afin de guérir de nos blessures émotives et relationnelles, et d'instaurer la paix, la tranquillité et le retour vers l'équilibre.

Lorsque nous nous connectons à nous-mêmes et à la terre, nous ralentissons le rythme des turbulences émotionnelles et l'hyperstimulation de nos sens. En nous donnant le droit de nous déposer ainsi, nous accédons à ce qui est présent en nous depuis notre naissance.

Nous ne devrions jamais oublier que nous sommes

entières, complètes, parfaites, et que nous portons tout EN NOUS.

L'art de vivre qu'apporte l'Ayurveda est bien au-delà d'une mode ou d'une tendance. C'est un retour à la maison, un retour au centre, une grande dose d'humilité pour nous rappeler l'importance de nous connecter tant à ce qui est à l'intérieur de nous qu'à ce qui est à l'extérieur.

Ralentir et apaiser l'esprit, qui a tendance à nous amener dans une suranalyse cartésienne de ce qu'il perçoit comme pure vérité. Ralentir le rythme d'une vie basée sur l'action, la compétition et l'efficacité, pour revenir au centre de qui nous sommes réellement.

Il est grand temps d'honorer notre énergie féminine et son plein potentiel. De prendre soin de nous-mêmes pas seulement pour nous dorloter, mais pour mettre en place des stratégies nécessaires pour rééquilibrer le corps et l'esprit, afin de retrouver notre capacité d'élasticité, d'adaptabilité, de résilience, comme le fait la nature. Et recréer de l'espace, faire le vide pour refaire le plein, et expirer pour inspirer de nouveau.

- CHAPITRE 2 -

Notre essence

Un monde d’opposés

L’important, c’est d’animer la Vie...
Nous aurons tout le temps d’être mortes.

Inspiré de Yasmina Reza (1959-)
auteure et dramaturge française

Notre terre est notre berceau

Au moment où j'écris ces lignes, nous sommes frappées de plein fouet par le raz-de-marée de la crise sanitaire planétaire. Inévitablement, cet électrochoc mondial bouscule nos habitudes de société, repoussant les frontières de nos zones de confort, nous faisant revoir, parfois brutalement, l'importance de nos relations, ramenant en surface notre besoin d'humanité et de connexion profonde, réanimant notre désir de proximité et, peut-être surtout, d'authenticité.

Perte de nos repères. Entreprises fermées, dont certaines pour toujours. TOUT est arrêté. Un scénario digne des films de Hollywood, sauf que nous en sommes les acteurs et que cela affecte profondément le plancher de sécurité illusoire sur lequel nous avons posé nos pieds et grandi une bonne partie de notre vie.

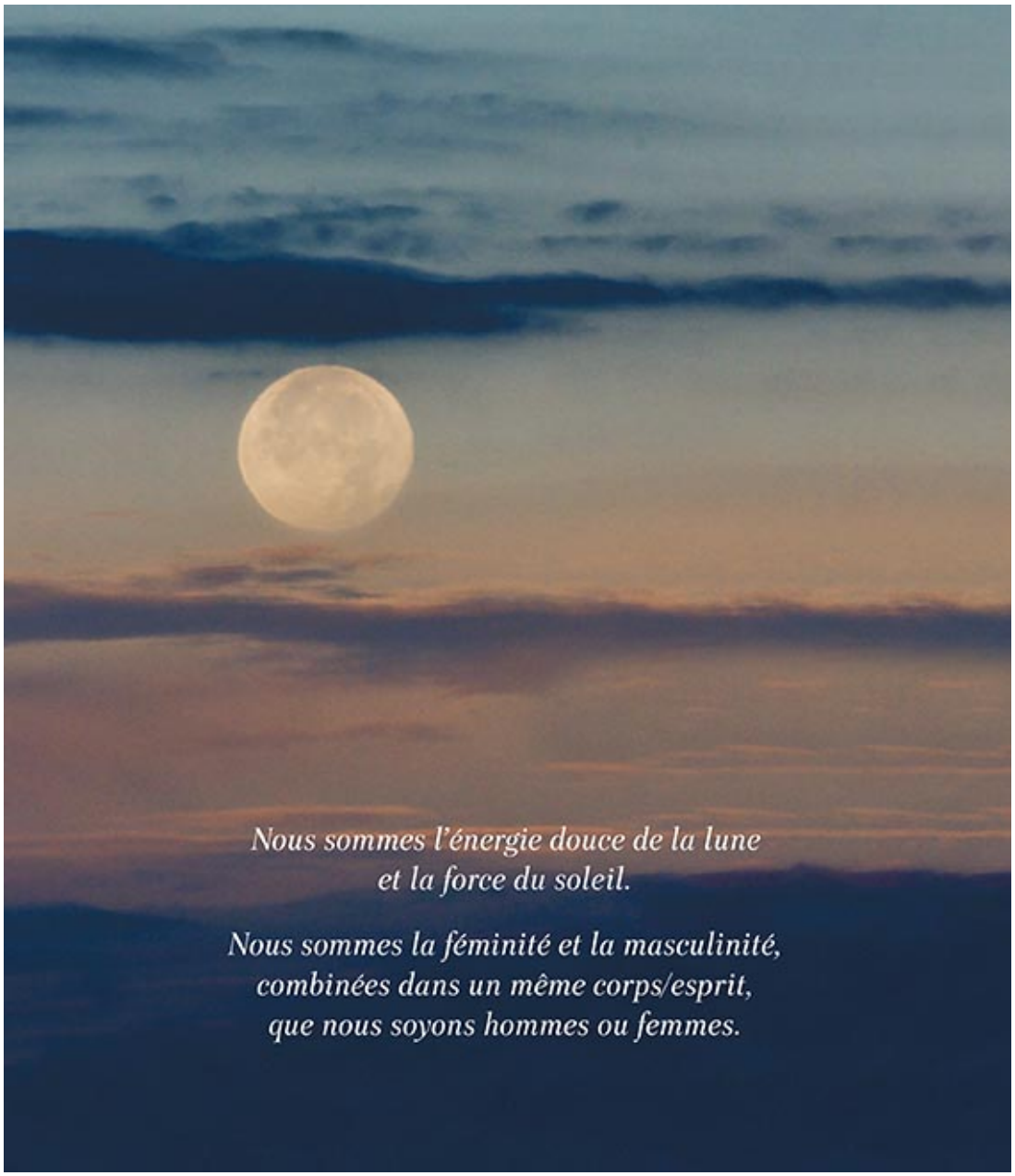
Cet événement historique fera inévitablement réfléchir, espérons-le, l'ensemble des êtres humains de cette planète, qui partagent cet espace avec une quantité phénoménale d'espèces formant le microbiome de la planète.

Nos colocataires – bactéries, virus, protozoaires, champignons, larves, nématodes, du plus petit au plus grand, qui ont nourri la terre et nous gardent en vie – sont présents depuis des millénaires; ils étaient là bien avant nous et seront là aussi après.

Cet épisode polarisé (avec masque ou sans, distanciation ou non) nous amène inévitablement à revoir nos habitudes de société, ramenant en surface et en priorité notre besoin d'humanité dans sa connexion profonde. Serrer un proche dans nos bras n'aura jamais été aussi précieux.

Nous SOMMES une biodiversité.
Nous avons besoin de la Terre mère autant qu'elle a besoin de nous…
Nous sommes connectées à l'ensemble de l'univers et à sa création.
Nous n'avons pas le droit de l'oublier.

Krystine
xx


Nous sommes l'énergie douce de la lune
et la force du soleil.
Nous sommes la féminité et la masculinité,
combinées dans un même corps/esprit,
que nous soyons hommes ou femmes.

Le féminin et le masculin: polarités essentielles

Féminin et masculin: un départ dans une boîte?

Nous venons au monde avec une signature. Chromosomes X + X ou X + Y. Sexe féminin ou masculin. Rose ou bleu. Poupées ou camions. Princesses ou chevaliers. Cendrillon ou superman.

Même si, depuis les dernières décennies, quelques nuances se sont glissées, il n'en demeure pas moins que nous sommes polarisés dès notre naissance. Les archétypes se forment dans notre petite enfance et prennent une place importante dans nos vies sans que nous nous en rendions compte.

Difficile de mesurer leurs effets avant d'avoir commencé à désherber, un brin à la fois, de l'extérieur vers l'intérieur de soi. Et c'est une fois départies de toutes ces idées préconçues que nous parvenons finalement à voir plus clair; à mieux nous comprendre et à nous connaître un peu plus profondément.

À la petite école, nous n'apprenons pas, entre les premières règles sociales et les matières scolaires, les caractéristiques liées au féminin ou au masculin. Nous saisissons très jeunes pourtant, selon que nous soyons petites filles ou petits garçons, ce qui est attendu de nous. Nous quittons l'hôpital ou la maison de naissance souvent habillés de rose ou de bleu selon notre sexe, et entrons déjà dans un moule prédéterminé, carré, défini. D'emblée, un bébé né masculin devra, selon les conventions sociales, développer sa masculinité. Il en va de même pour le bébé féminin, pour qui

l’on a dessiné un parcours bien précis, le chemin que devrait suivre sa féminité.

Par ailleurs, la société sépare les humains – les hommes d’un côté, les femmes de l’autre – depuis des centaines, voire des milliers d’années, sans débattre de la manière dont une femme peut aborder son côté masculin ou un homme, son côté féminin. Nous apprenons les différences physiques, ce qui nous distingue, ce que nous sommes *censés faire et être.* Nous sommes influencés en cours de route par un conditionnement qui détermine non seulement les couleurs, les jeux, les manières de s’habiller ou d’agir, mais aussi le choix *normal* d’un conjoint ou d’une conjointe. Et si nous venons au monde avec une orientation sexuelle différente, nous devenons en marge de la société, à part, non conventionnels.

Lorsque la femme tend davantage vers une masculinité, on la traite de garçon manqué, de Germaine (elle gère et elle mène), et on lui appose d’autres termes parfois rudes qu’il est inutile de répéter. L’homme qui affiche plus de comportements ou de traits associés au féminin est dit efféminé; on l’appelle homme rose ou on lui donne d’autres surnoms que nous avons entendus trop souvent collectivement.

Ce tracé prédéterminé et socialement accepté crée des attentes dès la naissance et génère des enjeux majeurs et réels dans la vie collective, comme en témoignent les statistiques sur la violence contre les femmes (sur tous les continents et dans toutes les cultures), les lois discriminatoires à l’égard des personnes LGBTQ, l’inégalité salariale entre les hommes et les femmes. Sans oublier, car il est important de la nommer, la douleur profonde et inexprimée que ressentent beaucoup d’hommes.

Depuis des centaines d'années, la société dicte aux hommes de ne pas exprimer leurs émotions, mais plutôt de maintenir la ligne logique, de repousser ce qui pourrait être «des histoires de femmes» et les qualités féminines. Très tôt, on leur apprend à objectiver les femmes en les bombardant de messages, en véhiculant que pour être un VRAI homme, il faut être fort, viril, et surtout ne pas pleurer. Et pourtant, et pourtant...

Comprendre la profondeur du potentiel féminin et celle du potentiel masculin, l'importance de leur cœxistence à l'intérieur de nous, leur influence, leurs rythmes et leurs fondements est un sujet qui a nourri des siècles entiers d'écritures philosophiques ou sacrées, d'histoires, de légendes et de folklore.

Par exemple, les Mayas divisaient le monde en énergies masculine et féminine. Pour eux, l'énergie féminine était associée au fait de prendre soin, de partager, de nourrir, de respecter la nature, les animaux, les plantes et tous les aspects matériels et immatériels de l'univers. L'énergie masculine, elle, était liée à l'effort, à la réalisation, à la construction et à la compétition.

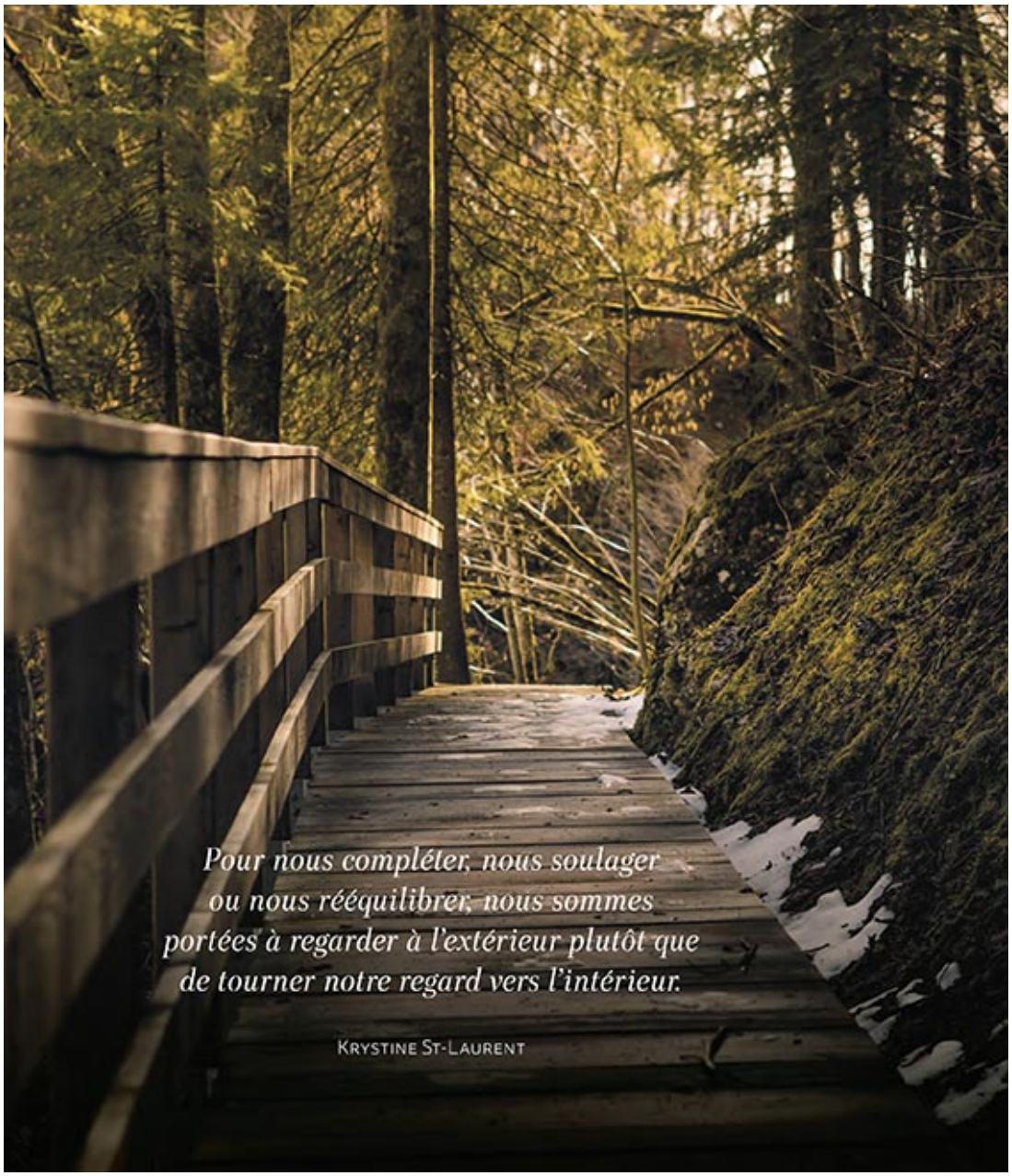
Dans les textes védiques[*], l'énergie masculine est liée au soleil; elle est appelée Shiva et est décrite comme la forme linéaire de l'univers. Il s'agit d'une énergie constante, telle une ligne droite, un soleil qui ne s'éteint jamais. L'énergie féminine est plutôt liée à la lune et est appelée Shakti. Elle se caractérise comme une énergie de mouvement, ronde, circulaire, régie par des cycles, et en constante transformation. Comme le sont les cycles féminins et les cycles lunaires.

Ces deux énergies n'ont pas une relation statique, mais elles sont en changement ou en mouvement continu, où chacune tend à devenir, en alternance, dominante ou réceptive.

Ce principe d'opposés (ou de polarités) est un fondement important de la philosophie de l'Ayurveda, qui rappelle le mouvement du balancier: de gauche à droite, pour ensuite revenir vers le centre. Ces polarités créent le mouvement, telle une danse, et soutiennent la vie. Elles sont une pierre d'assise de la compréhension qui nous mène à l'état d'harmonie ou à son opposé. Elles sont également à la base de la compréhension de la sagesse qu'apporte l'Ayurveda dans notre art de vivre au quotidien.

---

[*] Les enseignements ancestraux de l'Ayurveda.


Pour nous compléter, nous soulager
ou nous rééquilibrer, nous sommes
portées à regarder à l'extérieur plutôt que
de tourner notre regard vers l'intérieur.
Krystine St-Laurent

Clés de sagesse

Le principe des opposés, présent dans l'ensemble de la création

- Sans inspiration, il n'y aurait pas d'expiration;

- Sans l’obscurité, nous ne pourrions pas connaître la lumière;
- Sans le froid, le chaud n’existerait pas;
- Sans l’arrogance, l’humilité ne porterait pas ses lettres de noblesse;
- Sans le soleil, la lune ne saurait briller;
- Sans le masculin, le féminin ne pourrait pas se déployer;
- Sans le féminin, le masculin ne pourrait exister.

La nature féminine liée à la terre

Tout comme la terre, nous sommes entières et complètes. Ce n’est pas un concept qui nous est enseigné d’emblée; en effet, on oublie de nous dire que nous portons en nous l’énergie féminine ET masculine. Alors pour nous compléter, nous soulager ou nous rééquilibrer, nous sommes portées à regarder vers l’extérieur plutôt que de tourner notre regard vers l’intérieur.

Nous apprenons à développer ce dont nous avons le plus besoin afin de surmonter nos premiers défis de vie. La qualité du sol de nos racines est influencée par notre lieu de naissance, notre culture, nos acquis, par ce que nos parents et nos ancêtres ont appris et vécu, et qu’ils ont transmis de génération en génération. Nous évoluons en continu, déchiffrant tant bien que mal les messages parfois subtils, parfois intenses, que notre corps, notre cœur et notre mental nous envoient, influencées par nos émotions, nos inconforts, nos contradictions, nos ouvertures et nos fermetures.

En tant que femmes, nous avons appris à nier notre intuition, notre ressenti, et, probablement pour plusieurs d'entre nous, à balayer le tout sous le tapis, de peur de:

- ne pas avoir les bons mots pour expliquer,
- ne pas être assez cartésiennes,
- subir les jugements des autres,
- d'être trop, ou pas assez.

Trèfle rose (*Trifolium pratense*)

Nous avons besoin de nous reconnecter à notre douce force intérieure, à notre plein potentiel, à notre féminité. Ralentir le rythme d'une vie basée sur l'action, la compétition et l'efficacité, pour revenir au centre de qui nous sommes réellement et retoucher à notre nature féminine. Nous avons besoin de créer l'espace en nous et dans nos vies. De nous connecter à la nature et à ses cycles, au rythme de nos vies, afin de comprendre ce qui nous nourrit profondément, nous sert de fondement ou, au contraire, nous épuise et nous rend malades.

Nous portons le masculin ET le féminin en nous, à différents degrés, que nous soyons homme ou femme. Les philosophies orientales ancestrales nous enseignent que notre quête dans la vie est d'équilibrer ces deux parties de nous: le masculin et le féminin, le yin et le yang, le soleil et la lune, Shiva et Shakti.

Lorsqu'elles sont équilibrées, l'énergie féminine et l'énergie masculine peuvent créer une alchimie de connexion divine, d'abondance, de bien-être et de joie profonde. Selon ces traditions ancestrales, c'est seulement alors que nous pouvons expérimenter notre plein pouvoir personnel.

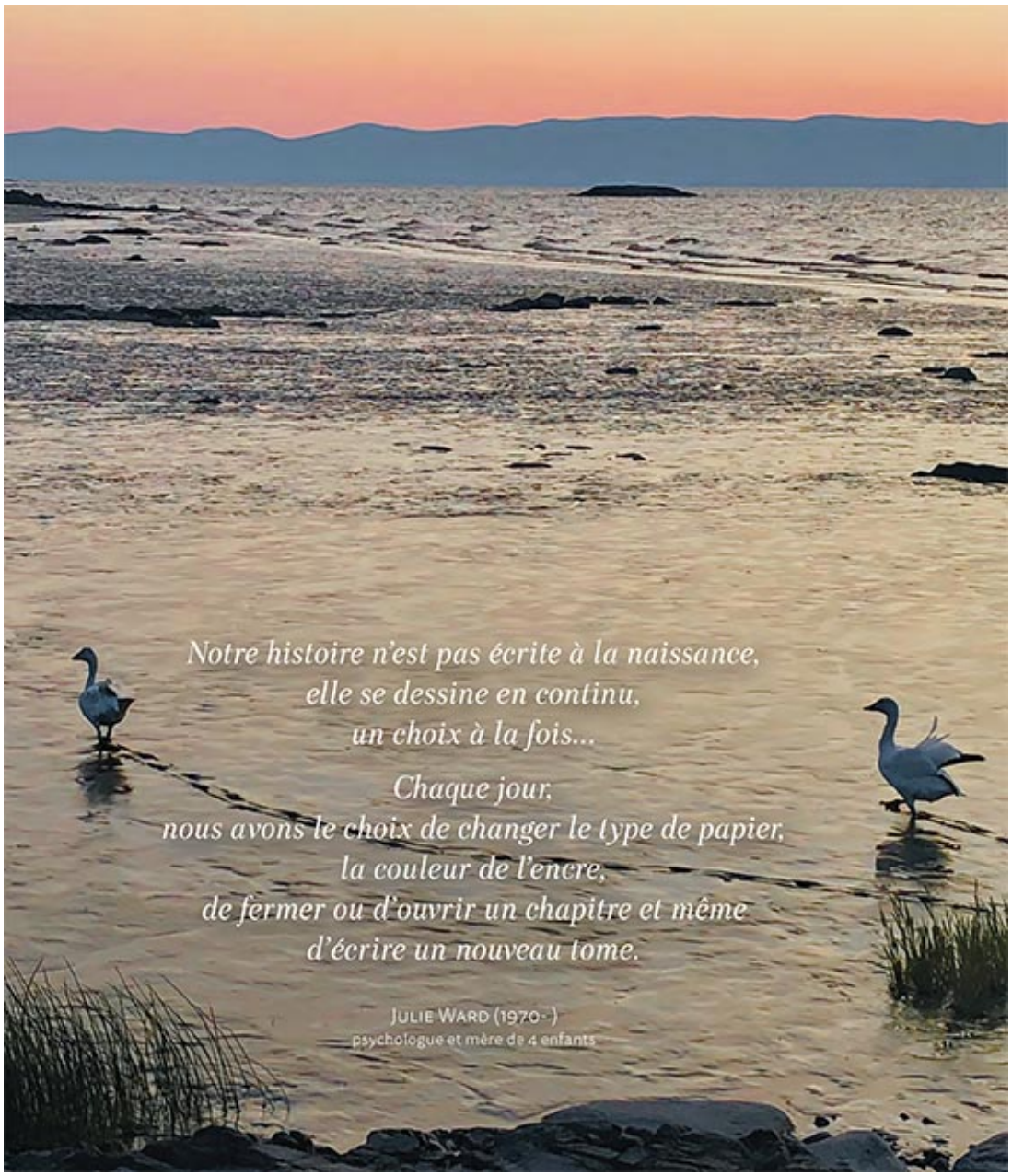
Sagesse ancestrale

Là où tout a commencé...

Au début des temps, l'univers entier était contenu dans un œuf. Sans forme particulière, ce potentiel attendait sagement de devenir quelque chose de grand. Puis un jour, l'œuf s'est brisé en deux. La partie la plus légère s'est élevée vers le haut pour devenir le ciel, tandis que la partie la plus lourde a coulé pour devenir la terre et la mer. Selon le mythe de la création chinoise, le ciel s'appelait yang et représentait toute l'énergie masculine du monde. Ses qualités étaient: sec, chaud et puissant. La terre, avec ses eaux humides, rafraîchissantes et nourrissantes, se nommait yin et représentait toute l'énergie féminine du monde. Ensemble, ils formaient un tout harmonieux. Masculin et féminin, le yin et le yang.

Ni l'un ni l'autre n'était plus important: ils étaient les deux faces d'une même médaille. Interdépendants, l'un ne pouvant exister sans l'autre.

En observant le symbole yin-yang, on note que chaque côté contient une petite partie de l’autre. Dans la portion lumineuse (yang), il y a un point symbolisant le yin (noir) et dans la portion noirceur (yin), il y a un point symbolisant le yang.


Notre histoire n'est pas écrite à la naissance,
elle se dessine en continu,
un choix à la fois...
Chaque jour,
nous avons le choix de changer le type de papier,
la couleur de l'encre,
de fermer ou d'ouvrir un chapitre et même
d'écrire un nouveau tome.
Julie Ward (1970-)
psychologue et mère de 4 enfants

Les polarités naturelles indispensables à notre équilibre

Lorsque nous sommes tendues, nous avons besoin de nous détendre. Lorsque nous avons trop chaud, nous avons besoin de nous rafraîchir. Lorsque nous avons froid, nous

avons besoin de nous réchauffer. Lorsque nous ressentons la solitude, nous avons besoin de nous connecter aux autres.

À tout moment, à chaque instant, nous vibrons au rythme des opposés sans même nous en apercevoir. Plusieurs centaines de fois par jour (et plus encore) se joue dans notre corps une danse entre deux pôles pour ramener le tout en état d'homéostasie.

Vite ou lent, chaud ou froid, lourd ou léger, trouble ou clair, visqueux ou rugueux: la nature en elle-même est composée d'opposés. Tel le va-et-vient du balancier, de gauche à droite, ces oscillations créent un rythme unique générant les mouvements de la vie.

L'Ayurveda est basé sur ces polarités. Bien que ce concept puisse sembler simpliste, l'idée derrière l'observation est de:

- Nommer ce qui est présent pour permettre de faire des choix conscients et efficaces pour un retour vers l'équilibre;
- Réaliser que l'accumulation d'une qualité mène au déséquilibre;
- Saisir comme le mouvement et le changement font partie intégrante de la nature et de notre nature, car l'oscillation est nécessaire pour la création de la vie. Lorsque nous croyons avoir enfin trouvé LA réponse, il y a de fortes chances que le balancier reparte dans l'autre direction;
- Ne pas oublier que notre force intérieure réside dans notre capacité à développer la résilience, la flexibilité et la capacité d'adaptation au fil du temps, de nos cycles et des saisons de nos vies.

Art de vivre

MÉDITATION

Le pouvoir d'une respiration: petite méditation pour choisir ce que l'on désire garder, et pour éliminer ce qui ne rend plus service

INSPIREZ en déposant l'intention de laisser entrer la paix, la douceur, la compassion, la vitalité, la santé, la joie de vivre, la légèreté.

EXPIREZ en laissant sortir ce qui ne sert plus: les inquiétudes, le stress, le chaos, les émotions lourdes.

Cet exercice simple fait référence à une pratique de méditation que l'on trouve dans le bouddhisme tibétain appelée Tonglen, qui signifie «échange d'énergie». Nous pouvons la faire au lever le matin, durant la journée lorsque le chaos nous assaille, ou le soir pour préparer notre corps et notre esprit au sommeil. Cette pratique permet de libérer le stress et les émotions qui ont pu survenir durant le jour et de choisir les énergies avec lesquelles nous désirons nous endormir. La façon traditionnelle de pratiquer le Tonglen propose de faire ressortir aussi par notre souffle les qualités que nous désirons voir se déployer sur la planète: inspire

l’amour, expire l’amour. Inspire la compassion, expire la compassion...

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Mélange d'huiles essentielles pour apaiser cœur-corps-esprit

Pour créer la synergie

- 3 gouttes d'huile essentielle de lavande (*Lavandula augustifolia*)
- 2 gouttes d'huile essentielle de bergamote (*Citrus aurantium var. bergamia* sans bergaptène ou bf)
- 2 gouttes d'huile essentielle de boswellia, appelé parfois frankincense (*Boswellia serrata ou Boswellia carterii*)

Lavande (*Lavandula augustifolia*)

Mélanger les huiles dans le diffuseur et profiter des bienfaits!

Effets traditionnellement reconnus: la lavande détend et apaise, la bergamote soutient l'humeur et la boswellia aide à calmer l'anxiété.

TRUC: Vous pouvez aussi mélanger cette synergie dans 250 ml (1 tasse) de sels d'Epsom pour un bain détente douceur. N'oubliez pas la bougie et laissez la fenêtre ouverte pour que l'air frais puisse entrer, quelle que soit la saison!

Résultat souhaité

Un apaisement de l’esprit, une nouvelle énergie fraîche et pure dans la pièce et un sentiment d’enveloppement.

La danse des énergies masculines et féminines

Découvrir et nommer les attributs inhérents à chaque énergie, féminine ou masculine, permet d'observer et de comprendre ce qui se passe non seulement en nous, mais également à l'extérieur de nous. Cela nous autorise un peu de recul pour observer. Souvent, nous pensons, agissons et ressentons selon les attentes culturelles avec leurs règles qui régissent ces deux énergies. Notre tissu social est tricoté de nuances oscillant entre le féminin et le masculin. Qu'en est-il de la danse de ces deux polarités dans nos différentes activités quotidiennes, en relation avec le travail, la famille, le conjoint ou la conjointe? Quelle est la dominante?

Pour aider à mieux saisir ce qui les différencie, voici quelques attributs de ces deux polarités:

Énergies dominantes au féminin

Intuition, accueil, empathie, compassion, dévouement, don de soi, créativité, ouverture, fluidité, intériorité, émotivité, douceur, amour inconditionnel, compréhension, tendresse, sensibilité, abandon...

Énergies dominantes au féminin en déséquilibre

Impuissance, faiblesse, manipulation, évitement, besoin de codépendance, hypersensibilité, hyperémotivité...

Énergies dominantes au masculin

Leadership, action, productivité, confiance, soutien, courage, raison, logique, aventure, force, loyauté, survie, rentabilité, discipline, focus, fierté, efficacité, pouvoir, protection...

Énergies dominantes au masculin en déséquilibre

Abus de pouvoir, domination, agression, violence, contrôle, hypercompétition, critique, évitement, manque d'empathie, insensibilité, instabilité, propension au conflit...

En résumé: être dans l'action, faire du sport, négocier, être efficace, se dépasser sont des activités liées à l'énergie masculine, tandis que méditer, cuisiner, prendre soin, donner ou recevoir un massage, être à l'écoute de ses émotions sont des activités propres à l'énergie féminine.

Actuellement, en observant ce qui est présent dans la majorité de nos sociétés, il est facile de percevoir la dominance de l'énergie masculine – un rythme de vie basé sur l'action, la productivité, la compétitivité, la réussite à tout prix et la rentabilité, qu'importe le coût. Nonobstant l'effet sur la Terre mère.

Hommes ou femmes naviguant de nos jours dans le milieu des affaires et de l'entrepreneuriat font face à ce conditionnement qui privilégie les qualités dites masculines. L'attention est mise sur le FAIRE plutôt que sur l'ÊTRE.

Il est facile aussi de voir que, depuis des milliers d'années, nous vivons dans une société où l'énergie masculine est valorisée. Cette dernière a d'ailleurs pris le pas sur l'ensemble de l'œuvre: les religions sont gérées par des prêtres, des imams, des rabbins et des pasteurs (presque tous des hommes), la déclaration d'Indépendance des États-

Unis est basée sur les Pères fondateurs, les livres d'Histoire mettent en lumière surtout des hommes brillants et des inventeurs qui ont marqué les deux derniers siècles ainsi que l'évolution de la technologie.

Faites le test sur le Web et posez la question suivante: quelles sont les plus grandes inventions de l'humanité? Je ne réfute pas que Pasteur, Newton, Ford, Einstein, Tesla et tant d'autres hommes aient fait d'incroyables découvertes ayant contribué à changer le monde. Ce qui me désole, c'est qu'on oublie trop souvent de parler des femmes qui y ont aussi pris part de façon significative. Elles ont été si nombreuses! Et que dire de ces écrivaines, ces artistes, ces musiciennes qui, pour être lues, reconnues ou entendues, ont dû prendre un pseudonyme masculin?

Et puis, je souligne, juste discrètement, que si nous sommes ici, c'est grâce à notre maternité. Au pouvoir de création féminin. Alors pourquoi ce si grand apport à l'humanité n'est-il pas pris en compte?

Équilibrées, nos énergies?

Grande Aulnée (*Inula helenium*)

Tout est une question d'équilibre. Cela dit, nous pouvons constater que lorsque l'énergie masculine est décuplée, c'est-à-dire en puissance (menant potentiellement à un déséquilibre), comme c'est le cas depuis des centaines d'années, il est facile d'observer ses marques douloureuses. Guerres de pouvoir, hypercompétition, coupure de ses émotions, dégradation du féminin en le ridiculisant ou en le dominant, exploitation/surutilisation des ressources naturelles (se servir dans le buffet de l'abondance de la Terre sans demander la permission), sont autant de signes de déséquilibre des énergies masculines. Cette description vous rappelle-t-elle

quelques comportements typiques de certains de nos dirigeants politiques, actuels ou passés?

J'aimerais vraiment souligner que ce ne sont pas «les hommes» qui sont ainsi. Notre désir collectif doit être d'unifier les énergies masculine et féminine, et non de les séparer comme c'est le cas depuis des centaines d'années! En d'autres mots, les hommes ont besoin de toucher à leur féminité et de revenir davantage vers leur centre!

Le monde entier en ce moment a besoin d'un retour de balancier vers la féminité, la douceur, la paix, le calme, la compassion, l'enveloppement, l'interconnexion, le respect de la nature et de ses cadeaux. Plus que tout, nous, humains, devons retrouver notre humanité, et pour cela, nous avons besoin de:

- nous sentir entendus, soutenus, épaulés, bercés;
- nous remémorer que nous sommes connectés: à nous-mêmes, aux autres et à l'ensemble de la création;
- nous rappeler que nous ne sommes pas seuls.

Plus nous prenons le temps de revenir au calme, le temps d'une respiration, d'une tisane, d'un instant de repos, d'un bain chaud, d'une musique douce, d'un moment offert pour laisser la nature faire son œuvre à l'intérieur de nous, plus nous retouchons à notre féminité intrinsèque.

Plus l'amour de soi est grand, plus nous sommes en mesure de le partager avec les autres. Plus nous ressentons de la compassion envers nous-mêmes, plus nous sommes en mesure d'en offrir aux autres. Plus ce que nous cultivons à l'intérieur de nous prend racine et grandit, et plus nous pouvons par la suite partager cette abondance avec les gens autour de nous. Car plus nous prenons soin de la récolte,

meilleure elle sera. Et c'est ce dont le monde a besoin: une grande humanité remplie de douceur et de respect.

J'ai appris que chaque fois que je décide quelque chose avec le cœur ouvert, je prends généralement la bonne décision.

MAYA ANGELOU (1928-2014)

poétesse américaine, écrivaine, actrice et militante des droits civiques

Art de vivre

OBSERVATION

Pistes de réflexion pour observer les énergies dominantes

Genévrier (*Juniperus communis*)

- Est-ce que je suis plutôt du genre à ne pas savoir m'arrêter ou, au contraire, est-ce que je ressens fréquemment de la difficulté à me projeter dans l'action?
- Est-ce que j'ai tendance à me sentir coupable lorsque je me donne le droit de me déposer?
- Est-ce que je me définis en disant de moi: «Je suis incapable de méditer, mes pensées roulent trop vite?»
- Est-ce que mon besoin de contrôle est, tel l'univers, en expansion continue et me crée du stress et de l'anxiété?

Quelles énergies me définissent actuellement?

Je vous propose ce petit test pour découvrir les influences des énergies sur votre personnalité et vous amuser un peu.

Prenez le temps de réfléchir aux comportements, aux forces dominantes présentes en ce moment dans votre vie. Surtout, permettez-vous de le faire avec le plus d'authenticité possible.

Soulignons que cet exercice se veut léger; il aide à voir les tendances, mais il n'est en rien un test psychologique complet et validé. Toutefois, la force de nous observer et de nommer ce qui nous définit permet, encore une fois, de mieux nous comprendre nous-mêmes.

Choisissez parmi les qualités suivantes les 10 qui sont les plus présentes actuellement.

D'emblée, je suis plus souvent:

Qualités	*Nombre de points*
Calme	5
Directe	1
Compétitive	1
Enveloppante	5
Confiante	1
Décidée	1
Créative	5

Qualités	*Nombre de points*
Flexible	5
Expressive	5
Empathique	5
Sensible	5
Douce	5
Rebelle	1
Courageuse	1
Active	1
Près de mes émotions	5
Ambitieuse	1
Forte	1
Logique et organisée	1
Intuitive	5

Maintenant, additionnez les points associés à chacune des forces. Si le résultat est au-dessus de 30, la balance penche vers une tendance à l'énergie féminine. Si le résultat est de 30 et moins, la tendance est plus vers l'énergie masculine[1].

Clés de sagesse

De l'intérieur vers l'extérieur

Comment se reconnecter à sa sagesse innée, un peu plus souvent, petit à petit? Voici un exemple:

- Elle médite le matin pour se connecter à l'amour, à la paix, à la compassion, à la douceur, au féminin sacré. Elle dépose une intention qu'elle souhaite voir se déployer durant la journée, la semaine, le mois à venir. Cette intention permet de guider ses choix qu'elle désire authentiques envers elle-même en premier, puis naturellement envers les autres.
- Elle se fie à son intuition et à son ressenti pour attirer ce qu'elle désire profondément, puis pour guider ses actions. Elle se pose, se connecte à ce qui est en elle et, par la suite, prend la décision. Elle se laisse le temps de se positionner, sans pression. Elle se donne aussi le droit de dire: «Pour le moment, je ne le sais pas.»
- Elle développe son habileté à se connecter au moment présent et à tirer des leçons pour grandir et pour développer sa sagesse intérieure. À travers sa pratique quotidienne (son art de vivre), elle cultive le droit d'ÊTRE, plutôt que de FAIRE. Elle crée l'espace nécessaire pour nourrir le silence, pour observer ses pensées et les

ralentir. Plus elle le fait, plus elle ressent les effets positifs du retour vers soi.

- Elle crée une communauté ancrée dans l'entraide, la connexion, le partage et le don de soi. Pour elle, le mot «sororité» prend toutes ses lettres de noblesse.
- Comme dans l'expression «le soleil se lève pour tout le monde», elle permet aussi aux autres de briller. L'esprit de compétition fait place à l'esprit de collaboration. Lorsqu'elle rayonne, elle partage sa lumière avec les autres. Elle est en mode collaboration, voire en cocréation.
- Lors d'un conflit, elle ne ressent pas le besoin de chercher à savoir qui a tort ou qui a raison. Elle est ouverte, sans besoin de contrôler. Elle accueille les émotions et les laisse être. Elle ne tente pas de les annihiler ni de faire comme si de rien n'était.
- Elle comprend l'importance de créer un espace, son espace à elle. Elle privilégie des moments où elle se donne le droit de se déposer. Elle profite de l'immobilité, retourne vers l'intérieur, à l'écoute de ce qui est présent.
- Elle ressent sa force intérieure, son ancrage et sa nature profonde.

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Bain floral féminité au basilic, à la calendule et à l'ylang-ylang

Les textes ayurvédiques résument magnifiquement les bienfaits du bain. Un bain matinal, à jeun, peut contrecarrer le marasme ou la léthargie et, dans certaines situations, selon les plantes choisies, peut avoir des effets aphrodisiaques.

À ce titre, une branche entière de l'Ayurveda est dédiée aux soins de la sexualité, de la sensualité, et au soutien de ce que l'Occident appelle le système reproducteur, tant féminin que masculin. Par exemple, la plante d'ylang-ylang aurait des propriétés aphrodisiaques. Sa nature riche et ronde ainsi que son parfum enivrant sont parfaits pour un bain tout à fait féminin.

Ingrédients

- 3 tiges de basilic frais
- 3 fleurs de calendula fraîches (ou séchées)
- 750 ml (3 tasses) d'eau chaude
- 3 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang

- 250 ml (1 tasse) de sels d’Epsom
- Bougie

Préparation

- Faire infuser les plantes dans l’eau.
- Ajouter l’huile essentielle aux sels d’Epsom et mélangez.
- Verser l’infusion dans l’eau du bain, puis ajouter les sels aromatiques.
- Allumer une bougie en faisant un vœu.
- Ouvrir la fenêtre pour laisser entrer l’air frais.
- Musique douce, lumière fermée et hop! Il ne reste qu’à plonger dans ce bain délicieux.

Ylang-ylang (*Cananga odorata*)

Résultats souhaités

Douceur, bonheur et un moment en cadeau pour se faire plaisir!

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Tisane détente et tonique pour le visage

Boire des infusions de plantes et profiter de leurs bienfaits tout en les savourant est un pur bonheur. S'en réserver un peu pour nettoyer et rafraîchir la peau délicate du visage est encore mieux! D'une grande simplicité, cette recette apporte à la peau douceur et tonicité.

Ingrédients

- 3 fleurs fraîches de calendule
- 2 sommités fleuries au choix: cataire, basilic ou mélisse

Préparation

- Laisser infuser les plantes dans l'eau chaude une dizaine de minutes.
- Réserver une partie de l'infusion pour le rituel du visage et boire la tisane.
- Lorsque la température de l'infusion réservée est adéquate, verser une petite quantité dans les mains et en asperger le visage. Masser et tapoter légèrement.

Basilic *(Ocimum basilicum)*

Résultats souhaités

Une grande dose de bonheur, un sentiment de fraîcheur qui outrepasse l’effet de la douche ou de l’eau du robinet, une connexion avec la nature qui nous est privilégiée.

Pour la majeure partie de l'histoire,
l'homme a dû combattre la nature pour survivre ;
dans ce siècle, il commence à comprendre que,
pour survivre, il doit la protéger.
JACQUES-YVES COUSTEAU (1910-1997)
explorateur océanographique,
commandant de la *Calypso* et réalisateur

Une pensée pour la terre

Nous sommes tous des colocataires[2]

Les étoiles, la Terre, les cailloux, toutes les formes de vie en relation les unes avec les autres forment un tout, dans un rapport si intime qu'on ne peut comprendre un caillou sans avoir quelque compréhension du système solaire et ses planètes.

♥

On estime que le nombre total des espèces sur la Terre pourrait être de 30 millions. Moins de 2 millions d'entre elles auraient été nommées scientifiquement.

♥

Une seule poignée de mousse de sol forestier peut abriter 150 000 protozoaires, 132 000 tardigrades, 3000 collemboles, 800 rotifères, 400 mites, 200 larves et 50 nématodes.

♥

Il faut convaincre chaque génération qu'elle est brièvement de passage sur la planète Terre, qui ne lui appartient pas. Qu'il ne lui est pas permis de condamner les générations qui ne sont pas encore nées. Qu'elle n'est pas libre d'effacer le passé de l'humanité ni de jeter de l'ombre sur son avenir.

J’ai marché en forêt et suis ressorti plus grand que les arbres.

HENRY DAVID THOREAU (1817-1862)

poète, essayiste et écologiste américain (Adapté de l’anglais: *I took a walk in the woods and came out taller than the trees.*)

L’Ayurveda: un art de vivre ancestral ancré dans la nature

Présenter, de manière simple, l’Ayurveda et la profondeur de ses enseignements est un défi de taille. Reste que cette sagesse ancienne est extrêmement à propos de nos jours, et la découvrir, petit à petit, permet de mieux se connaître et de faire des choix individuels conscients, adaptés à la réalité actuelle.

Dans mon premier livre *Nature & Ayurveda*[3], j’ai présenté plusieurs angles et approfondi divers aspects de la philosophie ayurvédique. Vous pouvez vous replonger dans cet univers au chapitre 3 du livre. Toutefois, j’aimerais revenir, de manière succincte, sur certains concepts essentiels que nous pourrons utiliser tout au long de ces pages; cela nous permettra de saisir plus profondément certaines perles de sagesse que porte l’Ayurveda.

Clés de sagesse

La philosophie ayurvédique nous enseigne qu'il existe une âme (esprit) à l'intérieur du corps; notre corps est le véhicule de l'âme dont nous avons hérité pour un temps donné et qui porte en elle la conscience pure, *Purusha* en sanskrit. Par ses enseignements et son art de vivre, l'Ayurveda nous fournit un plan du chemin à suivre pour nous reconnecter à cette conscience, présente en chacun de nous et dans tous les êtres vivants. Comment pouvons-nous y parvenir?

En nous gardant bien humblement à l'esprit ceci:

- Nous sommes toutes liées, d'où l'importance de nous (re)connecter à la nature, en nourrissant profondément notre corps en énergie vitale, et en prenant soin de la terre qui nous nourrit;
- L'ego (le mental) est en mesure de créer des milliers de scénarios dignes des meilleurs films popcorn. Il est important d'apaiser le bavardage mental et l'esprit à l'aide de rituels comme la pratique d'exercices respiratoires, la méditation et la reconnexion au moment présent;
- La joie et l'harmonie font partie de la nature profonde de l'être humain et il nous est possible de cultiver ces états au quotidien;
- Nous devrions adapter nos rituels bien-être et notre alimentation aux saisons et à notre constitution unique (*dosha*), en faisant une grande place aux plantes fraîches, aux herbes et aux épices;

- Rien n’est plus important que de vivre le moment présent en toute conscience, une journée à la fois, un instant à la fois.

L’Ayurveda au quotidien

Comment s’inspirer de l’Ayurveda pour devenir une meilleure femme, sœur, amoureuse, maman et amie? Comment utiliser les rituels et la pratique quotidienne pour développer une plus grande résilience au stress et une paix de l’esprit malgré le chaos ambiant? Comment faire pour retoucher à cette essence profonde et revenir au centre de façon naturelle, pour reprendre son plein pouvoir sur sa santé et trouver l’équilibre cœur-corps-esprit?

Notre rôle, pour retrouver le plein potentiel de qui nous sommes, est de soutenir la nature présente en nous en lui laissant l’espace dont elle a besoin pour œuvrer, par exemple, en instaurant une pratique quotidienne de méditation où nous apaisons consciemment le bavardage mental et ses effets délétères sur notre équilibre hormonal. Ou en ajustant notre horaire pour nous lier un peu plus aux cycles saisonniers (j’y reviendrai au chapitre 3).

Notre corps possède une sagesse innée, disponible dès notre naissance. Lorsque nous sommes en formation dans le ventre de notre mère, celle-ci n’a aucunement besoin de gérer ce qui se passe en elle pour créer la vie. Elle le fait de façon naturelle.

Nous sommes composées d’un nombre incroyable de cellules intelligentes (estimées à plus de 30 trillions), chacune d’elles étant exactement au courant de ce qu’elle doit être: une cellule de

Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

pancréas, de peau ou de foie. Dès lors, toutes savent comment se comporter, quels nutriments utiliser, comment travailler en équipe avec les autres cellules, comment se diviser pour assurer la régénérescence, comment créer un corps en équilibre et en harmonie, et ce, pour l'ensemble de notre présence ici-bas.

L'Ayurveda déploie sa sagesse à partir des principes de base suivants: la nature SAIT; notre corps nous parle et nous enseigne que la maladie débute souvent lorsque nous ignorons ou n'écoutons pas les messages qu'il nous envoie. Parfois, ce sont des messages subtils: des ballonnements, un peu d'anxiété, un résidu blanc sur la langue, une plus grande fatigue, une peau sèche qui desquame, des pellicules, un manque d'énergie pour nous projeter dans l'action, une congestion nasale au réveil, une plus grande irritabilité ou agressivité. D'autres fois, ses messages sont un peu plus puissants: mal de tête d'un lendemain de veille, difficultés de digestion, irrégularité intestinale, brûlures d'estomac, etc.

Nous écoutons bien évidemment la deuxième série d'exemples, lorsque la trompette joue directement dans nos oreilles ou que ces symptômes viennent troubler notre rythme de vie effréné, perturbant notre liste de choses à accomplir.

Cela dit, comme dans l'expression «mieux vaut prévenir que guérir», l'Ayurveda rappelle que c'est au quotidien que se joue la prévention, que nous pourrions aussi considérer comme la préservation de notre énergie, de notre flexibilité, de notre équilibre hormonal, de notre plein contrôle sur notre santé…

D’ailleurs, dans cette philosophie, la maladie n’est pas quelque chose de spontané qui apparaît tout à coup, mais plutôt une progression de déséquilibres subtils, plus présents, et prenant racine avec le temps. Il peut, entre autres, s’agir d’une suraccumulation des éléments et de leurs qualités. Par exemple, trop de stress ou de mouvement (Vent) réduit la réserve d’énergie vitale; trop de lourdeur ou un manque de mouvement créent de l’accumulation dans les jambes et les hanches (Terre); trop d’action (Feu) peut entraîner des déséquilibres subtils, pouvant accentuer l’irritabilité.

Air, Terre ou Feu: l'Ayurveda, une façon différente **de penser, de digérer et de réagir**

Nous avons vu au chapitre 1 que non seulement nous étions connectées à la Nature, mais aussi que nous portions en

nous les mêmes éléments que le reste de la création (Espace, Air/Vent, Feu, Eau et Terre), donnant naissance aux *doshas* nommés *Vata*, *Pitta* et *Kapha*.

Vata est associé au principe de mouvement et de créativité; *Pitta,* à l'action et à la transformation; *Kapha*, à la structure et à la protection.

Nous pourrions également les décrire de la façon suivante: *Vata* est la combinaison des éléments Vent et Espace; *Pitta,* celle des éléments Eau et Feu; *Kapha*, celle des éléments Eau et Terre. Pour simplifier la lecture et la compréhension tout au long du livre, je ferai référence à l'élément Vent pour *Vata*, Feu pour *Pitta* et Terre pour *Kapha*.

Ces fondements sont à la base des rouages de notre équilibre cœur-corps-esprit. La prédominance de un ou deux *doshas* détermine notre façon de réagir aux aléas de la vie, aux changements de saisons, aux variations de nos cycles féminins et de notre équilibre hormonal. Ils sont aussi influencés par l'endroit où l'on vit, nos choix quotidiens, la nourriture que l'on mange, nos relations, nos émotions, la routine, les enfants, les amis, notre perception des choses, notre travail, les beaux-parents, le manque de lumière, la musique, la période des fêtes, la mort d'un proche, nos chocs émotifs, les changements de gouvernement, les films émouvants ou violents, etc.

Pour remettre en perspective les différences entre les *doshas*, et mieux connaître quels éléments dominent dans votre constitution physique et mentale unique, il est possible de faire un test en ligne inspiratanature.com/doshaquiz/. Je vous invite également à revoir le chapitre 3 de mon livre *Nature & Ayurveda*, où j'explique en profondeur les *doshas* et leurs influences respectives.

Petit résumé

Vata: lorsque *Vata* fonctionne normalement, nous ressentons de l'enthousiasme et de la joie de vivre. *Vata* est considéré comme le «roi des *doshas*». En ce sens, il a une grande influence sur les autres *doshas*. Lorsque le vent souffle trop fort sur le feu, dans la nature, ce dernier s'active. Il faut donc voir *Vata* comme le *dosha* principal à apaiser puisqu'il a le potentiel de venir chambouler l'équilibre de façon importante, par exemple en cas de stress et d'anxiété, moments où le vent souffle plus fort… *Vata* gouverne le système nerveux, la respiration, les mouvements (contractions musculaires, rythme cardiaque), la vitesse de nos pensées, l'élimination (menstruations, élimination urinaire et intestinale) et tous nos instincts naturels (faim, soif, éternuements, éjaculation, besoin d'uriner, etc.).

Pitta: lorsque *Pitta* fonctionne normalement, nous sommes lumineuses et avons de l'énergie à profusion. Nous sommes en mesure de digérer non seulement ce que nous mangeons, mais également ce que nous vivons. *Pitta* régule la vision, la digestion, la température corporelle, le métabolisme, l'intellect (les connaissances et le raisonnement) ainsi que le teint et la luminosité de la peau. Ce *dosha* possède une énergie masculine.

Kapha: lorsque *Kapha* fonctionne normalement, nous ressentons de la plénitude; nous nous sentons nourries, comblées et complètes. *Kapha* est associé à la structure physique, à la force, à la stabilité et à l'enracinement nécessaire au maintien de notre équilibre. *Kapha* est lié à l'énergie féminine.

Un peu trop de…

Tout comme les perturbations naturelles (tempêtes, inondations, feux et sécheresses) dictent la qualité de vie sur notre planète, les inconforts (et éventuellement les maladies) surviennent lorsque ces éléments bousculent notre équilibre.

Romarin *(Romarinus officinalis)*

Par exemple:

- Trop de Vent peut amener la présence de ballonnements, d'anxiété, un sommeil léger ou la peau sèche.
- Trop de Terre est associé à la stagnation (manque d'énergie, accumulation de poids, fatigue et congestion).
- Trop de feu peut amener des éruptions cutanées ou des brûlements d'estomac, par exemple.

Comprendre pour prendre soin

Ayurveda au féminin

Femme à dominante vent (Vata)

Mince, longitudinale, elle a une ossature menue, avec peu de courbes et peu de gras. En général, elle a une petite poitrine avec des bras et des mains délicats. La circulation aux extrémités est variable; elle a souvent les mains et les pieds froids, et les jointures qui craquent.

Sa peau bronze facilement et n'est pas encline à brûler au soleil; par contre, elle a une prédisposition à la sécheresse, surtout en fin d'automne et d'hiver. Elle tolère difficilement l'alcool ou la caféine, car leur effet se fait sentir assez rapidement. Il n'est pas rare que son sommeil soit léger et peu profond. Créative, elle aime le mouvement et a tendance à commencer plusieurs projets à la fois, sans toujours les terminer. Chez elle, le stress se change souvent en anxiété; elle est sensible aux surstimulations des sens. Elle s'enflamme facilement, mais pardonne tout aussi rapidement.

La plupart du temps, son élimination est irrégulière, avec présence de ballonnements; ses règles peuvent aussi avoir

tendance à être irrégulières, avec un flux peu abondant et présence de crampes.

Femme à dominante feu (Pitta)

Elle est généralement de taille et a une poitrine de grosseur moyenne également. Elle a de la facilité à développer sa masse musculaire. Il y a en elle présence de courbes et de gras, plus que chez la femme à dominante *Vata* et moins que chez la femme à dominante *Kapha*.

Sa peau peut brûler facilement au soleil. Elle a une plus grande propension à l'acné, et sa transpiration est parfois abondante et plus acide. Elle possède une digestion à toute épreuve, et devient facilement irritable si le repas n'est pas disponible dès qu'elle a faim. Lumineuse et leader, elle a le jugement facile lorsqu'elle se trouve en déséquilibre et peut s'oublier facilement dans le travail. Ce qui la déséquilibrera encore plus! Plusieurs femmes de ce type peuvent avoir les cheveux tirant sur le roux.

L'élimination est régulière, les règles sont abondantes avec un flux foncé, souvent accompagnées de crampes. On note aussi une fragilité aux infections vaginales ou urinaires.

Femme à dominante terre (Kapha)

Avec ses hanches et sa poitrine généreuses, elle porte les courbes d'une déesse indienne. Bien enveloppée, elle prend du poids facilement et peut avoir une relation polarisée avec la nourriture. Ses cheveux sont luxuriants et naturellement lumineux. Elle a tendance à avoir les jambes lourdes en raison du manque de mouvement. Elle peut avoir de la difficulté à se projeter dans l'action; d'ailleurs, l'activité physique n'est pas son premier réflexe. Elle doit souvent prendre tout son courage pour s'activer.

Elle s'oublie pour les autres, personnifie la compassion et peut être surprotectrice. Son élimination est régulière, mais a souvent besoin de stimulation, car elle a une prédisposition à accumuler. Le flux menstruel est généralement moyen et sans douleur, mais elle peut avoir une plus grande facilité à développer des fibromes.

IMPORTANT: ces descriptions sont à titre informatif seulement et décrivent des tendances. À ne pas oublier: nous sommes les trois doshas et nous pouvons nous reconnaître un peu dans chacune de ces descriptions. Cela dit, il est important de ne pas s'autodiagnostiquer et de consulter un professionnel lorsque le besoin se fait sentir.

Lorsque nous comprenons les *doshas* et leurs qualités, et ceux qui sont dominants en nous, nous sommes mieux en mesure de remarquer ce qui déclenche un déséquilibre et pouvons ajuster rapidement ce qu'il faut, à l'aide d'un art de vivre conçu justement pour ce besoin spécifique.

Comprendre son environnement = comprendre ses qualités

Lourd, léger, froid, chaud, sec, huileux... Des aliments qui se trouvent dans notre assiette à la texture de nos produits cosmétiques, d'une simple conversation à la profondeur d'une relation: tout dans notre environnement possède des caractéristiques et des qualités qui lui sont propres. L'Ayurveda voit l'essence de la vie, l'ensemble de la création, d'une façon qualitative, et nous enseigne que c'est l'accumulation de ces qualités qui crée les déséquilibres.

Par exemple, la saison de l'été est chaude, lumineuse et sèche. Une personne avec un *dosha* avec une dominante feu possède en elle ces mêmes qualités, donc elle risque de se déséquilibrer si elle choisit, en plus durant la saison de l'été, de manger des aliments qui sont épicés et chauds, de faire du yoga chaud pour se détendre et de se lancer dans un projet intense avec de courts délais. Je lui proposerais plutôt de choisir des aliments frais et froids, de s'adonner au yoga sur une planche sur l'eau et de faire un peu plus de place aux loisirs et aux jeux.

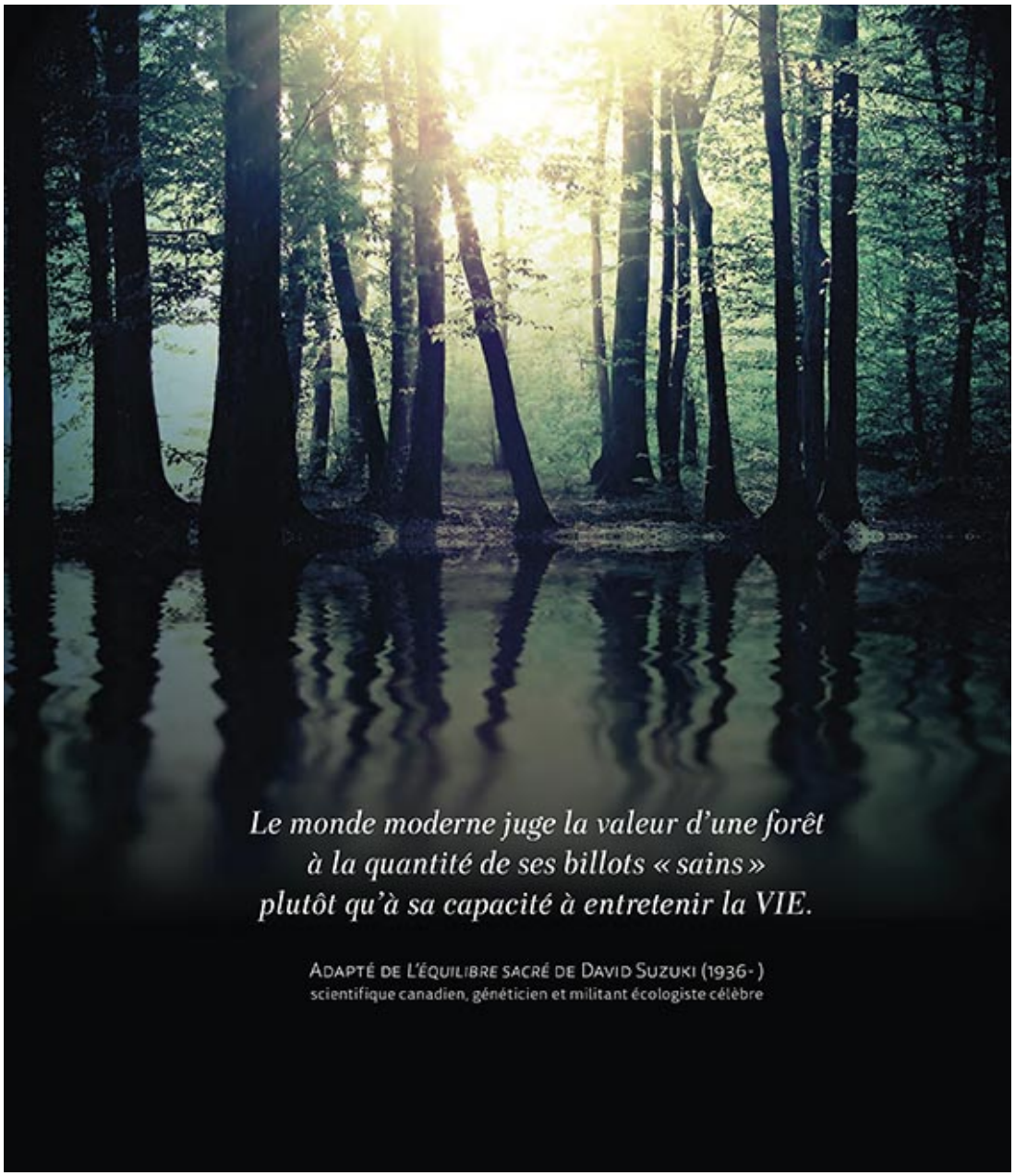
La base de ce principe est: *ce qui se ressemble s'accumule.* Il faut donc prioriser, pour se maintenir en équilibre, les qualités opposées.

sec + sec = très sec
sec + huileux = hydraté

L'Ayurveda nomme 10 couples de qualités présents dans l'univers: lourd/léger, huileux/sec, lent/vite (ou brusque), statique/mobile,

Gentiane (*Gentiana lutea*) grossier/subtil, froid/chaud, dur/mou, liquide/ épais, trouble/clair, visqueux/rugueux.

Plus nous comprenons la relation entre les opposés, couplée à la présence de qualités (température, texture, etc.), plus nous pouvons non seulement suivre notre intuition, mais aussi ajuster notre mode de vie selon les saisons et notre réalité unique. *Exit* les recettes toutes faites!


Le monde moderne juge la valeur d'une forêt
à la quantité de ses billots « sains »
plutôt qu'à sa capacité à entretenir la VIE.
ADAPTÉ DE L'ÉQUILIBRE SACRÉ DE DAVID SUZUKI (1936-)
scientifique canadien, généticien et militant écologiste célèbre

Place aux plantes et aux jardins dans notre art de vivre

Une pharmacie verte

Puisque la philosophie de l'Ayurveda prend racine dans la nature, les plantes, les huiles et les épices jouent un grand rôle dans les soins et les rituels bien-être. Les traitements traditionnels ayurvédiques font donc une grande place aux plantes, aux huiles et aux épices pour leurs propriétés médicinales et leurs bienfaits équilibrants.

Dans ces rituels traditionnels, les plantes proviennent majoritairement de l'Inde, berceau de l'Ayurveda cela va de soi. Cela dit, je travaille depuis des années à adapter cette philosophie pour faire connaître et utiliser les plantes de notre hémisphère, nos plantes occidentales. Ces dernières sont acclimatées à nos saisons; elles ont suvécu aux variations extrêmes que leur imposent les changements de température magistraux (particulièrement au Canada) entre le printemps, l'été, l'automne et l'hiver, et contiennent de multiples principes actifs utiles pour stimuler notre pharmacie interne.

D'abord, il est bon de savoir qu'il est possible d'intégrer les plantes sous différentes formes dans notre quotidien: fraîches ou séchées, dans un potage ou sous forme d'épices, en infusion ou en eau digestive, en bain détente ou en tonique pour le visage, en huile infusée corporelle ou en vinaigrette, en inhalation ou dans un diffuseur d'huiles essentielles… Idéalement, nos potagers et petits espaces de culture devraient devenir notre pharmacie verte, où l'on peut renouer avec la nature et ses bienfaits, en toute simplicité.

Les plantes méritent de retrouver une place centrale dans nos jardins et dans nos armoires à épices, dans nos tisanes, nos huiles et nos vinaigres. Dans les pages qui suivent, vous

découvrirez plusieurs recettes et soins à faire à la maison inspirées de l'Ayurveda, mais avec des plantes bien de chez nous.

Les femmes et les plantes

Achillée millefeuille, souci, salsepareille, framboisier, absinthe, chiendent, aristoloche, consoude, ail, hysope, plantain, mélisse, sauge officinale, échinacée, basilic, menthe poivrée, pissenlit, bardane, guimauve, molène, cannelle, cataire, écorce de saule, racine de gingembre, poivre, muscade, romarin…

De l'Afrique à l'Amérique, de l'Europe de l'Est à l'Europe de l'Ouest, de l'Océanie à l'Inde et à la Chine, depuis des milliers d'années, dans chaque culture du monde, il existe une quantité phénoménale de connaissances concernant les plantes médicinales indigènes. D'une richesse sans précédent, cette pharmacopée servait à créer sirops, oxymels, infusions, décoctions, tisanes, huiles infusées, vins médicinaux, cataplasmes, onguents, baumes, élixirs pour nourrir et soigner les communautés.

Pour une grande partie de l'humanité, détenir des connaissances sur les plantes ou avoir accès à une personne ayant cette connexion au monde végétal faisait la différence entre la vie et la mort, littéralement. L'utilisation et la transformation des plantes font partie de notre histoire, et, devons-nous le souligner, si je suis ici à écrire ces lignes (et vous à les lire), c'est grâce au monde végétal.

Historiquement, la vie était souvent difficile pour les femmes. Mis à part les risques posés par la maladie, elles devenaient épouses et mères dès la sortie de leur enfance. Les grossesses multiples en succession rapide entraînaient souvent de graves problèmes de santé et les complications vécues à l'accouchement étaient trop souvent fatales. Les plantes médicinales leur étaient utiles pour soigner les problèmes associés à la grossesse et à l'accouchement, les crampes menstruelles, les douleurs mammaires, les problèmes d'allaitement ainsi que les symptômes de la ménopause et de l'infertilité.

Sauge (*Salvia officinalis*)

Les plantes provenant des jardins, des champs, des forêts, des montagnes et des cours d'eau ont longtemps été les seuls remèdes disponibles. Elles servaient non seulement à nourrir et à soigner, mais aussi à tisser le linge, à créer des teintures pour les tissus ou des matières premières pour se loger. Elles faisaient également office de monnaie d'échange entre femmes des différentes communautés.

Le savoir s'est développé au fil du temps au fur et à mesure que les essais étaient éprouvés et retransmis. Les meilleures recettes ont été ajoutées à la sagesse et au livre des connaissances, puis transférées de la mère à la fille, de la sage-femme à l'apprentie, pendant d'innombrables générations. Tissant notre précieux héritage, ces femmes avaient compris les cycles des saisons, l'influence du soleil et de la lune guidant le temps des récoltes, du séchage et de la transformation. Elles avaient aussi une connexion avec la nature et leurs cycles féminins, et elles savaient quelles plantes étaient utiles dans quel contexte.

Est-ce que tout était parfait? Certainement pas! La découverte de la médecine des plantes est avant tout une histoire d'essais-erreurs, car pour savoir si une plante était toxique ou pas, il fallait l'essayer. Certaines personnes y ont d'ailleurs laissé leur vie… petite pensée pour elles!

Soigner et nourrir avec les plantes: un savoir qui dérange

Enracinée dans la terre et honorée en tant qu'art de la guérison, ce que l'on appelle aujourd'hui l'herboristerie traditionnelle, c'est-à-dire soigner et nourrir avec les plantes, a survécu au passage du temps et des époques pendant des millénaires.

Toutefois, le XIV^{e} siècle a marqué le début d'une époque sombre pour les herboristes vivant en Occident, alors que l'influence discrète de ces femmes partageant leurs connaissances et amenant de nouveau un peu de pouvoir au peuple commençait à être crainte par l'Église catholique, largement patriarcale, qui déclencha une vague de chasse aux sorcières.

L'époque de la chasse aux sorcières
est certainement la période
la plus sombre de toute l'histoire
entre les femmes et les plantes.
DANIÈLE LABERGE
herboriste traditionnelle

Durant des centaines d'années, des milliers de femmes en Europe et en Amérique ont été tuées, brûlées sur le bûcher et torturées simplement pour être des guérisseuses[*]. Le simple fait d'être une femme durant cette ère était dangereux; utiliser des herbes (appelées à cette époque des «simples») était une invitation quasi certaine à être

persécutée. Le savoir des plantes était associé à la magie, au monde occulte; il était discrédité et ridiculisé.

Relater ces faits me brise le cœur. Et ce qui me rend encore plus perplexe, c'est que cette histoire de chasse aux sorcières n'est pas enseignée dans nos écoles ni dans notre histoire féminine collective. Nous avons perdu ce lien si précieux avec la nature et la façon dont nous pouvons nous servir de ses joyaux pour nous ramener – nous-mêmes, nos enfants, nos proches et tous les gens que nous aimons – vers l'équilibre et la santé.

Sous l'influence de Newton et de Descartes, la culture occidentale est entrée dans une période où les gens croyaient pouvoir comprendre et contrôler la nature en la disséquant et en la quantifiant. La science de la médecine allait remplacer l'art de la guérison. Les connaissances des femmes pour soigner leurs différents maux se sont perdues et ces femmes sont devenues dépendantes des «ordres du médecin».

ROSEMARY GLADSTAR (1948-)
AUTEURE, HERBORISTE AMÉRICAINE DE RENOMMÉE INTERNATIONALE

[*] Le mot «guérisseuse» porte toujours une connotation négative dans la réalité actuelle: il est associé à la sorcellerie ou au charlatanisme, ce qui discrédite la nature profonde de la femme (maman ou infirmière) qui a envie de nourrir, de prendre soin et de faciliter le processus de guérison naturel et inné que nous portons toutes.

L’herboristerie traditionnelle a survécu

Malgré des vagues de répressions récurrentes, l’herboristerie a fait son chemin jusqu’à l’aube du XX^{e} siècle, lorsqu’elle a rencontré son deuxième grand défi. Avec l’assaut de la révolution industrielle, l’introduction de la technologie et celle de la chimie, une nouvelle tradition de médecine a émergé et la popularité de l’herboristerie a recommencé à décliner.

Thym (*Thymus vulgaris*)

En l’espace d’un siècle, la médecine allopathique occidentale (ou moderne) sera établie comme LE système de médecine numéro un du monde contemporain dans notre hémisphère[*]. Avec des avantages technologiques certains, notamment pour la chirurgie et la médecine d’urgence, et l’émergence de la pharmaceutique, la médecine a fait de l’herboristerie une pratique non seulement dépassée, mais illégale aux États-Unis durant le siècle suivant. (Soulignons discrètement qu’il n’en demeurait pas moins utopique de penser qu’un seul système ou mode de pensée pouvait répondre aux besoins de tous les humains dans toutes les situations.)

De moins en moins en contact avec leur pouvoir personnel sur leur santé, les femmes ont commencé à regarder à l’extérieur d’elles-mêmes, afin de trouver des solutions pour soulager les différents inconforts. L’intuition de ce qui était bon pour elles ou les membres de leur famille s’est effritée.

Aujourd’hui, le vent tourne et les femmes ressentent de plus en plus le désir de redécouvrir les bienfaits des plantes sous formes de nourriture, d’épices, d’infusions et de teintures mères pour soutenir leur féminité, mieux s’alimenter, soigner

les petits maux des enfants et ramener la douceur dans la prise en charge de leur santé et celle de leur famille.

Personnellement, je crois en la cohabitation d'un monde naturel et holistique (global) avec la médecine contemporaine. Je crois aussi profondément que nous devons nous réapproprier les connaissances des plantes et des épices pour prévenir l'apparition de maladies plus graves, nous créer une vitalité, réduire l'inflammation, prendre soin de notre digestion et favoriser notre équilibre hormonal au cours des différents cycles de nos vies.

Je crois aussi en l'importance de comprendre que le persil et l'ortie sont riches en fer et en vitamine C et légèrement diurétiques. Ils peuvent être utiles durant notre cycle menstruel où la rétention d'eau est plus présente après l'ovulation, par exemple. Quant à la sauge, elle apporte un soutien précieux en cas de bouffées de chaleur, tandis que le citron aide à alcaliniser le sang. Ce sont des connaissances importantes pouvant nous aider à vivre une vie plus équilibrée.

Nous avons la chance d'avoir accès à plusieurs milliers d'années d'évolution botanique et à une grande variété de connaissances sur l'utilisation des plantes sous toutes leurs formes: racines, tiges, sommités fleuries, fruits et graines. Il est grand temps de nous réapproprier ces précieux savoirs, de les retrouver de nouveau dans nos jardins et nos herbiers.

Les plantes et la féminité

Dans l'herboristerie traditionnelle, on désigne par le terme *«emménagogue»* les plantes ayant des affinités avec le système reproducteur féminin: de façon générale, ce mot veut dire qu'elles soutiennent et normalisent le flot menstruel, aident à réduire la douleur et les crampes menstruelles, et tonifient les organes féminins.

Quelques plantes emménagogues: actée à grappes noires (*Actaea racemosa*), arbre au poivre (*Vitex agnus-castus),* achillée millefeuille *(Achillea millefolium),* sauge officinale (*Salvia officinalis*), gingembre officinal (*Zingiber officinale*), verveine officinale (*Verbena officinalis*), framboisier *(Rubus idæus).*

Petit guide de l’aromathérapie et des huiles essentielles

Pour certains, l’odeur de la lavande rappelle la chaleur de l’été et les vacances ou la détente. L’odeur du camphre, elle, peut évoquer le temps des rhumes et parfois même le petit carré de camphre que la grand-mère accrochait au pyjama pour la nuit. Les odeurs des plantes aromatiques ont le pouvoir de nous faire voyager. La nature regorge d’huiles essentielles naturelles, de parfums et d’odeurs qui peuvent, soit nous transporter dans la joie, soit créer le sentiment inverse.

À noter que le terme «aromathérapie» n’appartient pas qu’aux huiles essentielles. Il décrit plutôt les bienfaits des arômes et leurs différentes propriétés sur notre corps physique et mental. Un plan de basilic passé sous le nez d’une caissière à l’épicerie est en soi de l’aromathérapie, puisque son nez risque de suivre l’effluve la ramenant instantanément dans la nature.

De plus en plus de gens découvrent les huiles essentielles. Alliées inestimables pour ajouter richesse, douceur et enveloppement à nos rituels bien-être au quotidien, certaines d’entre elles offrent des propriétés relaxantes, alors que d’autres soutiennent l’humeur *(mood uplifting),* selon leurs principes actifs, mais la majorité d’entre elles possèdent de multiples bienfaits.

En diffusion, quelques gouttes d’huiles essentielles mélangées avec de l’eau répandent l’effluve dans la pièce et nous enveloppent de nature et de bonté. Ces huiles peuvent aussi être mélangées avec des sels d’Epsom ou bien

calibrées dans des huiles corporelles mélangées à des huiles végétales. L'utilisation d'un diffuseur ultrasonique (fonctionnant avec de l'eau et des vibrations) pour disperser les huiles essentielles est un indispensable.

Les huiles essentielles sont obtenues généralement par distillation, un processus par lequel l'essence aromatique de la plante est extraite puis embouteillée. Intéressant de savoir que même si l'extrait porte le nom d'*huile*, il n'est pas huileux. Les huiles essentielles sont volatiles, du mot latin *volare* («qui vole»). Ce terme leur est associé, car lorsqu'elles sont exposées à l'air, elles s'évaporent, même à température ambiante. C'est une des raisons pour lesquelles il n'est pas recommandé d'utiliser les huiles essentielles directement sur la peau, en plus des irritations potentielles.

Même si ces huiles sont naturelles, nous devons nous en servir avec parcimonie et précautions, car elles peuvent causer du dommage si elles ne sont pas utilisées de la bonne façon. Par exemple, certaines d'entre elles peuvent être photosensibilisantes, ce qui signifie qu'elles ne doivent pas entrer en contact à la fois avec la peau et le soleil. Cette mise en garde est importante, et malheureusement plutôt méconnue. Cette précaution concerne surtout les huiles essentielles de la famille des citrus: citron, pamplemousse, bergamote ou orange (qui est différente de la fleur d'oranger). Lorsque l'huile essentielle est sans bergaptène (les étiquettes comportent souvent la mention anglaise *BF* pour *bergapten free*), cela signifie que la composante photosensibilisante a été retirée. Recherchez la bergamote, une huile plus qu'essentielle selon moi, mais avec la mention *BF*.

Enfin, ces substances sont trop précieuses pour être utilisées en grande quantité et de façon non soucieuse; en effet, pour créer 1 seul kilo d'huile essentielle d'eucalyptus, par

exemple, il faut au moins 300 kilos de plantes d'eucalyptus! Chaque goutte est donc un cadeau. Un cadeau puissant et inestimable, mais ayant le potentiel de mettre en danger les ressources naturelles (plantes, résines, racines, fleurs) que la nature nous offre si généreusement, si sa production/transformation/commercialisation tombe entre les mains d'entreprises n'ayant pas à cœur la préservation de la ressource (protection), ou une culture saine des matières premières.

---

[*] L'histoire relatée est celle de la médecine occidentale; elle n'inclut pas les médecines de l'Orient (médecines chinoise et ayurvédique, par exemple).

Une plante coup de cœur: la mélisse

J'ai un amour profond pour la mélisse. Plante de la même famille que la menthe, le basilic, le patchouli, la lavande (les lamiacées), la mélisse est une perle dans les jardins. En floraison, elle attire les pollinisateurs et offre son parfum généreux. Elle est humble, tout en étant magnifique lors d'un lever de soleil alors qu'elle est remplie de rosée matinale.

Paracelse, médecin, chirurgien, philosophe et herboriste, la surnommait l'élixir de vie.

Avec son odeur typique pouvant rappeler celle de la citronnelle, la mélisse est extrêmement généreuse. Excellente en tisane, elle est une alliée sublime pour venir bercer le système nerveux. Elle permet d'apaiser le Vent et le Feu (*Vata* et *Pitta*).

Nom commun: MÉLISSE

Nom latin: *MELISSA OFFICINALIS*

Famille: LAMIACÉES

Parties utilisées:

- partie aérienne (la tige et les feuilles) récoltée avant la floraison;
- sommités fleuries (la tige et les petites fleurs).

Quelques bienfaits:

- relaxant, stimule la digestion, calme les inconforts digestifs liés au stress et à l'anxiété. J'aime bien voir la mélisse comme une plante qui vient bercer un nerveux surstimulé.

Traditionnellement utilisée pour:

- ballonnements, stress, tension émotive, anxiété, insomnie, maux de tête, inconforts prémenstruels; ses propriétés antivirales et antibactériennes.

La mélisse est conseillée pour les enfants hyperactifs, car elle aide à les apaiser.

Servir une tisane de mélisse aux invités après un repas du soir qui s'étire est une bonne façon de les amener doucement dans les bras de Morphée!

Meilleures façons de l'utiliser

- Fraîche, elle peut servir d'herbe culinaire pour rehausser les potages et les autres recettes d'été. Elle est également excellente ajoutée aux bols de petits fruits ou dans les smoothies.
- En infusion après le souper, pour préparer le corps au sommeil.
- En bain de pieds (voir le bain de pieds détente; vous pouvez remplacer la camomille par de la mélisse fraîche, à raison de 3 ou 4 tiges dans 750 ml / 3 tasses d'eau).

Truc

Servez-vous du reste de votre infusion comme tonique visage. Se garde jusqu'à 24 heures au frigo.

Précautions

La mélisse peut interagir avec les hormones thyroïdiennes. À éviter chez les gens ayant un déséquilibre thyroïdien.

On la cultive

La mélisse est vivace, donc elle revient chaque année. Elle ne demande pas de soins particuliers si ce n'est de recevoir de l'amour et de la gratitude pour les bienfaits qu'elle procure. Il est possible de faire deux récoltes dans l'été: une avant la première floraison (récolte qui sera la plus abondante) et une un peu plus tard dans l'été. L'idéal est de retarder la floraison.

On la conserve

Le mieux, c'est de la consommer fraîche, mais il est possible de la faire sécher en préparant de petits bouquets à accrocher tête en bas, à l'ombre, jusqu'à ce qu'ils soient séchés. Par la suite, vous pouvez la conserver dans un pot hermétique et vous préparer de succulentes tisanes tout au long de l'hiver. Il est important de s'assurer que les bouquets sont bien secs avant de les mettre en pot, car l'humidité pourrait abîmer la récolte.

- CHAPITRE 3 -

Les cycle: notre équilibre

L’univers et ses rythmes

Le genre humain souffre de la pire maladie: celle d’oublier sa provenance.

SAGESSE AYURVÉDIQUE

Histoire et mythe de tou le peuple de la Terre...

Il était une fois une envie de se réunir et de se raconter des histoires. Des contes et des légendes, parfois saupoudrés de magie pour faire rêver, mais fondamentalement ancrés dans le désir de transmettre des valeurs, des messages, de l'espoir...

Il était une fois des yeux de petits enfants regardant leurs aïeuls, attendant avec impatience leur prochain mot ou soubresaut, leur nouvelle inspiration pour le chapitre suivant, partageant le cœur de leurs mémoires collectives, chères à leurs cultures.

Il était une fois des histoires transgénérationnelles entre la légende et la fiction, comportant des mythes mais aussi des rituels pour souligner le passage du temps, d'une étape vers une autre, illuminées de perles de sagesse passées ou à venir.

Il était une fois, entre les mythes et les légendes, le folklore et les chamans, la connexion entre la Terre et sa médecine. La

puissance de la Lune et du Soleil, et leurs effets sur les êtres vivants de cette planète.

Il était une fois une histoire d'amour entre les femmes et les plantes, transmise depuis le début du monde, il y a 4,6 milliards d'années, dans les différentes communautés de la planète. Une histoire qui a été reléguée sur une tablette de «pseudo-science», invalidée, brûlée, associée à la sorcellerie et mise au bûcher. Une histoire encore malmenée, mais qui retrouve peu à peu ses lettres de noblesse.

Il était une fois une génération qui ne savait plus d'où venait sa nourriture, qui ne connaissait pas l'ennui et son potentiel créateur de rêves, qui était surstimulée en continu par les écrans, les sons, le sport extrême, le sexe ultime et qui se noyait dans ce tourbillon surchargé de tout, mais où la connexion humaine manquait terriblement.

Il était une fois le temps de se rappeler qu'une farine n'est pas blanche de nature, mais plutôt brune ou dorée, qu'il est bon d'avoir les mains dans la terre brute, car les microbes qu'elle contient viennent peupler notre microbiome, notre flore interne nous maintenant en vie.

Il était une fois une époque nouvelle, celle d'une humanité réinventée, collée à la nature, la respectant, l'adorant, la nourrissant autant

qu'elle l'a nourrie, la berçant autant qu'elle l'a bercée, plantant des fleurs sans but précis, pour leurs couleurs qui apaisent le cœur ou par amour pour les abeilles…

Il était une fois une race humaine embrassant toutes les différences, mettant à profit l'échange, le partage, le respect comme monnaie d'échange…

Juste pour embellir la beauté du monde…

Krystine
xx

Les plus belles choses du monde
ne peuvent être vues ni même touchées – elles
doivent être ressenties avec le cœur.
Helen Keller (1880-1960)
auteure, activiste, conférencière aveugle, sourde et muette

Les cycles: nos points d’ancrage

Un sujet plus grand que nature

Cycle: mot de cinq lettres ayant une profondeur insoupçonnée.

Définition, selon *Le Petit Larousse*: «Suite ininterrompue de phénomènes qui se renouvellent dans un ordre immuable». Je vous le confirme, nous *sommes* une répétition de phénomènes, à intervalles réguliers, et vivons des cycles internes et externes, en boucles et en continu.

La vie entière sur la Terre est basée sur une cadence cyclique:

- L'UNIVERS et la danse de ses planètes, ses cycles d'expansion continus, l'oscillation des marées connectées à l'attraction de la Lune, rythmant le mouvement des océans comme si c'était la Terre qui inspirait et expirait;
- LA TERRE bleue avec ses 4,3 milliards d'anniversaires, ses périodes de glaces ou de réchauffement, qui complète jour après jour le même trajet autour du Soleil brillant sans relâche, réchauffant nos semences le jour et éclairant la Lune la nuit;
- LE CYCLE DE LA VIE ET DE LA MORT de tous les êtres vivants, celui des fleurs, des arbres, des champignons; le cycle des saisons et de la migration animale, le cycle de vie du carbone;
- LES CYCLES EN NOUS, notamment le cycle respiratoire (inspiration, puis expiration), le rythme cardiaque, les cycles du sommeil, les ondes cérébrales et leurs rythmes;
- LES CYCLES FÉMININS, le cycle menstruel, les différentes fluctuations hormonales, les étapes de vie: l'embryon en création, la naissance, la petite enfance,

l'adolescence et la maturation sexuelle, la maternité, la périménopause, la ménopause, la période postménopause…

Puis il y a tous les autres cycles: ceux de la musique (mesurés en Hertz), des mathématiques (suite d'éléments ou de motifs d'un phénomène qui se répète de manière continue), de la politique et de ses mouvements de société, de l'économie et de ses rythmes oscillant entre l'abondance et la récession (avec toutes les nuances), ou le cycle d'un produit mis en marché et de son marketing.

La liste est déjà longue et elle n'est même pas complète! L'idée n'est pas de les apprendre tous par cœur, mais bien de réaliser à quel point nous vivons une quantité incroyable de cycles au cours de nos vies. Notre déconnexion collective aux cycles naturels, attribuable entre autres à notre mode de vie urbain, nous amène à nous déséquilibrer encore plus profondément, coupant les racines de la symphonie de l'univers, affectant notre microcosme personnel au quotidien.

J'ai pris grand plaisir à observer la quantité phénoménale de cycles que nous portons en nous et qui régissent notre monde. Cela m'a incitée, après plusieurs semaines de défrichage, de lectures, de notes et de recadrages, à créer trois chapitres sur les cycles au lieu d'un seul.

Comment mettre en relief les rythmes de la nature et leur influence sur notre équilibre hormonal, et sur notre équilibre en général, tout en parlant d'ovulation, de menstruations, des cycles de vie de la femme et de leurs différences? Comme j'avais déjà 60 pages avant de me rendre au cycle menstruel, qui lui aussi a besoin d'amour et d'attention, j'ai décidé, pour ce chapitre, de mettre plutôt l'accent sur les cycles de la nature et sur notre connexion intrinsèque avec ceux-ci. Le chapitre 4 couvrira donc les cycles menstruels, alors que le

chapitre 5 sera consacré à la périménopause et à la ménopause, entre autres choses.

L'homme ne trouvera jamais une invention plus belle, plus simple ou plus directe que la nature, car dans ses inventions, rien ne manque et rien n'est excessif.

LÉONARD DE VINCI (1452-1519)

peintre, ingénieur, astronome, philosophe, mathématicien, anatomiste, sculpteur, inventeur, compositeur, poète, musicien, physicien, botaniste, chimiste, zoologiste et caricaturiste

Le cycle jour et nuit: la base de notre équilibre

J'ai souligné à plusieurs reprises que l'Ayurveda ne perçoit aucune différence entre la nature et nous. Elle est nous, nous sommes elle. La nature régit nos rythmes et nous vivons les siens: ses cycles influencent l'ensemble de notre horloge biologique, notre équilibre hormonal, la force de notre digestion ou notre sécrétion de mélatonine. Si ce n'est déjà fait, nous devons observer ces mouvements et comprendre à quel point ils nous influencent collectivement.

Un des cycles qui nous touchent profondément est certainement le cycle jour/nuit, pierre d'assise de l'existence humaine. Avec l'avènement de l'électricité et la création des villes où la lumière artificielle est reine la nuit venue, nous avons déréglé ce lien si précieux. Nous sous-estimons en effet les bienfaits du cycle jour/nuit sur notre équilibre global, allant de la production de vitamine D jusqu'à la régulation de notre sommeil.

La nature entière est soumise à ce rythme. D'ailleurs presque toutes les espèces présentent des changements quotidiens dans leurs comportements ou leur physiologie:

- les oiseaux s'éveillent au petit matin, un peu avant le lever du soleil (aussi tôt que 2 h 30 vers le solstice d'été pour les oreilles aguerries ou les personnes souffrant d'insomnie);

- les poules se dirigent vers le poulailler au premier signe du soleil couchant;
- les grenouilles préfèrent chanter leurs amours durant la nuit pour se protéger des prédateurs gourmands;
- le petit rongeur visite le champ de foin dans l'obscurité afin d'éviter le plus possible toute rencontre qui pourrait lui être fatale.

Un trio de chercheurs américains a même reçu le prix Nobel de médecine en 2017 pour ses travaux de recherche sur la «médecine circadienne». Leurs découvertes expliquaient comment les êtres vivants sur la planète, incluant les plantes et les animaux (eh oui, les humains aussi!), adaptent leurs rythmes biologiques aux rotations de la Terre.

Lorsque l'on parle de rituels bien-être inspirés de l'Ayurveda, se mettre au même diapason que le cycle jour/nuit est une base fondamentale, soulignée à grands traits. Cette perspective ancestrale enseigne que la nuit favorise la réparation du corps sur plusieurs plans. J'aborde tout au long du livre les vertus du sommeil et vous propose des rituels pour créer un sommeil profond et réparateur.

Notre horloge interne, au garde-à-vous en continu

Avez-vous parfois l'impression de vous éveiller fatiguée, vannée, comme si la journée s'était *déjà* déroulée? Ressentez-vous des rages de sucre, de café ou de chocolat? Avez-vous parfois envie de faire une petite sieste en après-midi? Est-ce qu'il vous arrive d'avoir de la difficulté à vous concentrer, à maintenir votre attention? Si oui, une des explications possibles peut se trouver dans votre connexion à

la nature et à ses cycles. Plus précisément à celle qui rythme vos jours et vos nuits.

Avant l'avènement de toutes les distractions et autres percées technologiques qui débranchent l'humain de sa nature et le propulsent vers un mode de vie surchargé mais qui lui semble «normal», les gens étaient, en général, actifs le jour et se reposaient la nuit. Cela allait de soi.

Les villes et les maisons illuminées durant la soirée et la nuit, Internet et les écrans permettant de se connecter à la technologie 24 heures sur 24 partout sur la planète, l'accessibilité rapide à la consommation, au magasinage en ligne, aux jeux vidéo et même à toute la musique du monde au bout d'un clic, tout cela perturbe notre perception du cycle jour/nuit.

Avoine (*Avena sativa*)

Malgré cette grande évolution technologique, grâce à laquelle les enfants savent maintenant naviguer sur Internet avant d'entrer en première année à l'école, nous*, Homo sapiens*, sommes toujours câblés de la même façon. Nous sommes inexorablement liés au cycle jour/nuit, que nous le voulions ou pas. Et les effets de notre déconnexion sont probablement plus profonds que nous aurions pu l'imaginer.

De ce fait, on entend de plus en plus parler de la chronobiologie, une science qui s'intéresse aux rythmes biologiques, à leur importance sur notre santé et aux facteurs pouvant les perturber. Les recherches sur ces différents rythmes permettent d'expliquer certains liens avec l'insomnie, l'anxiété ou même la dépression, par exemple. D'ailleurs, chez l'humain, plusieurs spécialistes parlent d'une corrélation possible entre l'exposition à la lumière durant la nuit et les risques de développer des maladies comme le cancer, le diabète, les maladies cardiaques et l'obésité.

Nous sommes les heureuses propriétaires d'une multitude de petites horloges qui, heureusement, se régulent naturellement

Partie ancestrale de notre biologie humaine, toujours présente, notre horloge interne est un chef d'orchestre de haut niveau. Elle permet à l'organisme *d'anticiper* et *de préparer* le corps aux changements de l'environnement, comme le changement des saisons, un changement de situation, ou le glissement entre le jour et la nuit; c'est elle qui dicte au corps quoi faire «*au bon moment*».

De ce fait, elle régule une quantité impressionnante de cycles et de rythmes en continu: notre métabolisme, notre digestion, notre équilibre hormonal (thyroïde incluse), notre immunité, notre humeur, notre libido et notre niveau d'énergie. Elle influe également sur la qualité de notre sommeil ainsi que sur le processus de purification et d'élimination naturelle.

Non seulement cette horloge remplit toutes ces tâches, mais elle joue aussi un rôle de servodirection au centre de la régulation de plus d'un trillion de mini-horloges, appelées «horloges périphériques». Pour saisir mieux l'importance de cette régulation, il faut d'abord savoir que tous les organes et toutes les cellules de notre corps sont dotés d'une micro-horloge individuelle coordonnant leurs actions (tâches) avec notre horloge centrale. Ainsi, les cellules de la rate, du foie, des glandes surrénales, du système lymphatique ou immunitaire spécifique, et même les cellules graisseuses obéissent à cette synchronicité.

Quelques exemples concrets...

Durant la nuit, entre 2 h et 4 h 30, le sommeil est à son plus profond, la réparation cellulaire est à son sommet et la température corporelle est à son plus bas. Au petit matin, dès 5 h 30, la sécrétion de cortisol augmente afin de préparer le corps au lever. Entre 7 h 30 et 8 h 30, la sécrétion de mélatonine baisse (hormone favorisant le sommeil), celle de l'acide chlorhydrique (pour optimiser la digestion) augmente et les mouvements intestinaux sont plus fréquents (pour favoriser l'élimination matinale). Ce ne sont que quelques exemples de la symphonie que nous offre, généreusement et silencieusement, notre orchestre interne.

Débrancher cette horloge équivaut à assister à un concert où le chef d'orchestre aurait décidé de prendre congé, laissant aux musiciens le choix de jouer à leur propre rythme, au moment où ils le désirent. Une symphonie qui prend allègrement le chemin vers le chaos.

Si vous avez déjà voyagé outre-mer et expérimenté un décalage horaire, vous avez déjà vécu un dérèglement intense et transitoire de votre horloge interne. Bien qu'il soit passager, l'effet de décalage horaire est une réaction aiguë au dérèglement de notre horloge interne.

Cela dit, nul besoin d'un changement aussi brutal pour ressentir les impacts de la déconnexion. Celle-ci peut s'installer plus sournoisement, sur le long terme, mais inévitablement ses effets se feront ressentir.

Comprendre pour prendre soin

Qu'est-ce qui EST en ce moment?

Quels sont les messages que mon corps m'envoie et qui peuvent m'aider à montrer du doigt un manque de synchronicité avec le cycle jour/nuit? Encore une fois, l'observation et l'écoute sont primordiales pour nous permettre de faire plus facilement le lien entre, d'une part, nos inconforts et notre mode de vie (nos horaires, notre réalité, nos choix ou nos priorités) et, d'autre part, notre corps qui, sans relâche, nous maintient tant bien que mal en vie et en homéostasie.

Quelques signes que notre horloge interne n'est plus synchro:

- Tendance à l'anxiété, à la dépression; manque de motivation le matin au réveil;
- Baisse d'énergie au cours de l'après-midi; rages de sucre, de sel, de café;
- Métabolisme lent; difficulté à perdre du poids malgré l'exercice ou les changements d'habitudes alimentaires;
- Envie d'une sieste tout de suite après avoir mangé;
- Déséquilibre hormonal;
- Digestion irrégulière, lente ou pauvre;

- Difficulté à trouver le sommeil; sommeil léger et peu profond;
- Rhumes ou congestion des sinus ou des voies respiratoires fréquents; récurrences d'infections;
- Maladies auto-immunes;
- Déséquilibres métaboliques, par exemple basse ou haute glycémie, résistance à l'insuline, prédiabète ou diabète;
- Réduction de la capacité de concentration, déficit de l'attention.

Vous avez dit hormone du stress?

Vous avez fort probablement déjà entendu le mot «stéroïde», ne serait-ce que jumelé avec le mot «anabolisant» dans le monde du sport. Dans les années 1980, ce mot faisait la triste manchette. Substance utilisée chez certains athlètes désirant accroître leur force et leur masse musculaire pour améliorer leurs performances athlétiques, son usage a été banni par une grande majorité des instances sportives internationales. La cause: ses effets néfastes voire dévastateurs sur la santé lorsque «cette testostérone synthétique» est utilisée de façon prolongée ou à des fins non thérapeutiques.

Lorsque l'on sort la nature de son contexte...

Peut-être avez-vous déjà eu à utiliser une crème topique à la cortisone prescrite pour des problèmes de peau, ou bien en comprimés ou en injection ciblée pour tenter de contrôler une réaction inflammatoire causant de la douleur. Saviez-vous que la version naturelle de cette molécule qui a inspiré plusieurs produits et fait couler beaucoup d'encre est d'emblée naturellement sécrétée par nos glandes surrénales à chaque lever de soleil? Et même que notre équilibre général dépend d'elle?

Le cortisol, d'une grande importance dans le corps, est une hormone stéroïdienne dont l'une des tâches majeures est d'empêcher l'inflammation. Elle est souvent vue négativement comme *l'hormone du stress,* car lorsqu'elle n'est pas contrôlée, elle peut entraîner de réels dommages. Mais le cortisol est une hormone de survie essentielle, responsable de la régulation de plusieurs processus biologiques qui maintiennent notre équilibre.

Cette hormone régule, entre autres, la métabolisation des graisses, des glucides et des protéines ainsi que le désir sexuel. Elle est nécessaire à la production des hormones thyroïdiennes, lesquelles influencent, à leur tour, une panoplie de processus naturels. C'est ce que j'aime appeler «une cascade physiologique». Une petite action qui déclenche une multitude de réactions comme dans un jeu de dominos où une seule petite poussée affecte l'ensemble de l'œuvre. Enfin, le cortisol joue un grand rôle dans notre capacité immunitaire, ou dans le déséquilibre de ce système si précieux.

Il est vrai que le cortisol peut causer plusieurs dommages s'il est produit en trop grande quantité, mais de façon naturelle, sa sécrétion durant un cycle de 24 heures est censée être rythmée, synchronisée avec la luminosité et la noirceur, étant utile le jour, puis réduisant sa présence durant la nuit.

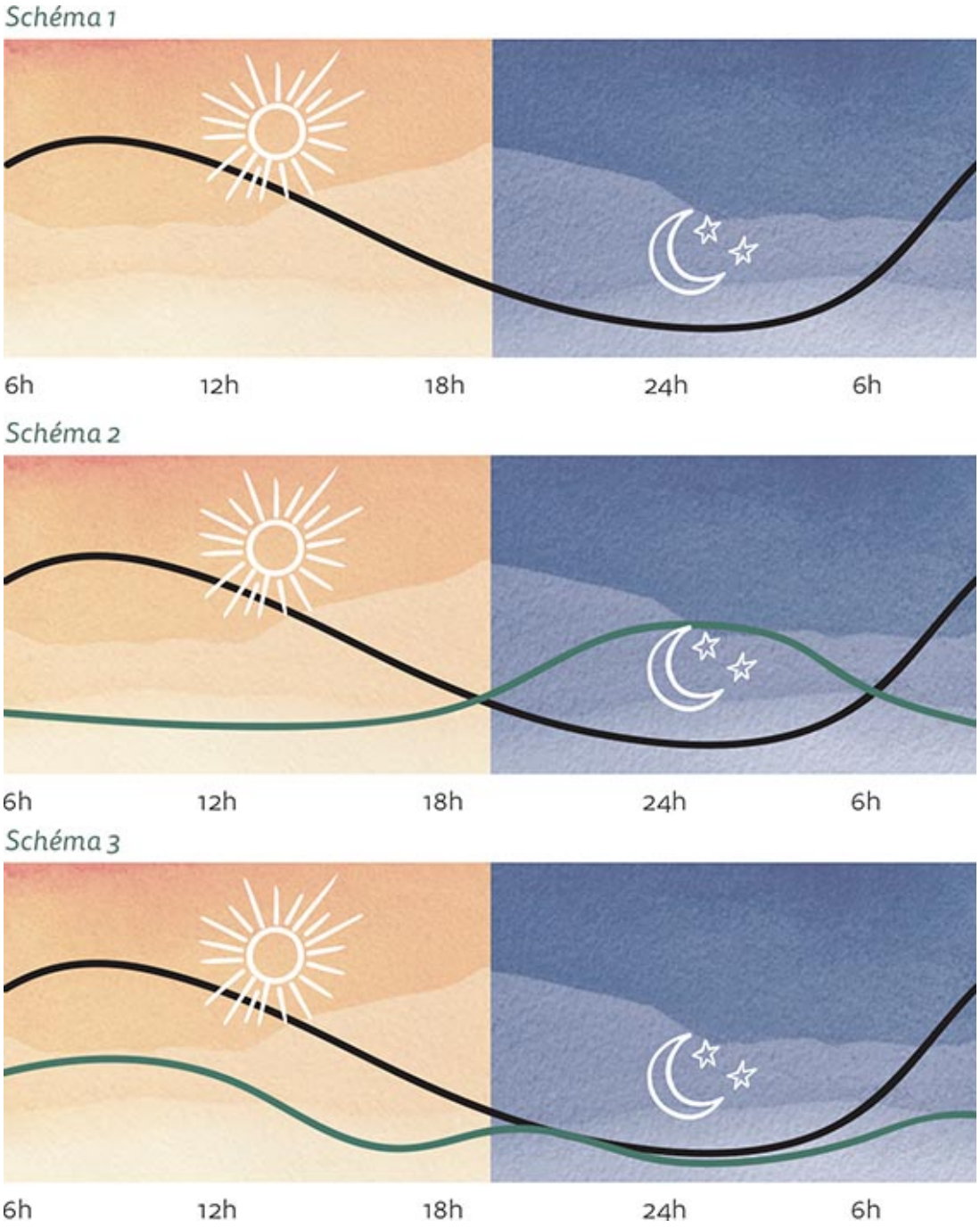
Un point à garder en tête: non seulement le cortisol nous maintient en force et en vie, mais il influence à son tour la sécrétion de la mélatonine, qui, elle, est d'une importance capitale pour nous amener vers les bras de Morphée, nous offrir un temps de réparation cellulaire, recharger nos batteries et, enfin, lâcher prise.

Voici la courbe naturelle de la sécrétion de cortisol, suivant le cycle jour/nuit **(schéma 1)**. On voit qu'elle augmente le matin, puis diminue au fil de la journée pour arriver à son niveau le plus bas durant la nuit. En observant le cycle des hormones cortisol/mélatonine, nous pourrions dire que la première (le cortisol) nous amène vers l'action et qu'elle est considérée comme la reine du jour, alors que la deuxième (la mélatonine) nous conduit vers un sommeil profond et réparateur, étant plutôt la souveraine de la nuit.

Cette courbe naturelle est affectée chaque fois que la réponse au stress est activée, ce que nous vivons potentiellement plusieurs fois par jour: une journée trop chargée, un billet de vitesse, une trop grande file d'attente à l'épicerie, une mauvaise nouvelle, une discussion musclée, etc. Toutes les raisons sont bonnes pour que le corps perçoive une situation comme menaçante pour notre survie et relâche du cortisol couplé, bien souvent, avec une bonne dose d'adrénaline.

Lorsque le niveau de cortisol est plus bas durant le jour et plus élevé la nuit **(schéma 2)**, certaines personnes peuvent ressentir une plus grande difficulté à sortir du lit et à se projeter dans l'action. Elles peuvent aussi être en proie à un manque d'énergie, à une plus grande fatigue durant le jour, tout en ayant de la difficulté à s'endormir le soir venu...

Une courbe un peu plus basse le matin et qui chute durant l'après-midi **(schéma 3)** peut expliquer la fatigue, le manque de concentration, les rages de sucre ou de caféine durant l'après-midi. Le niveau demeure normal durant la soirée et la nuit.

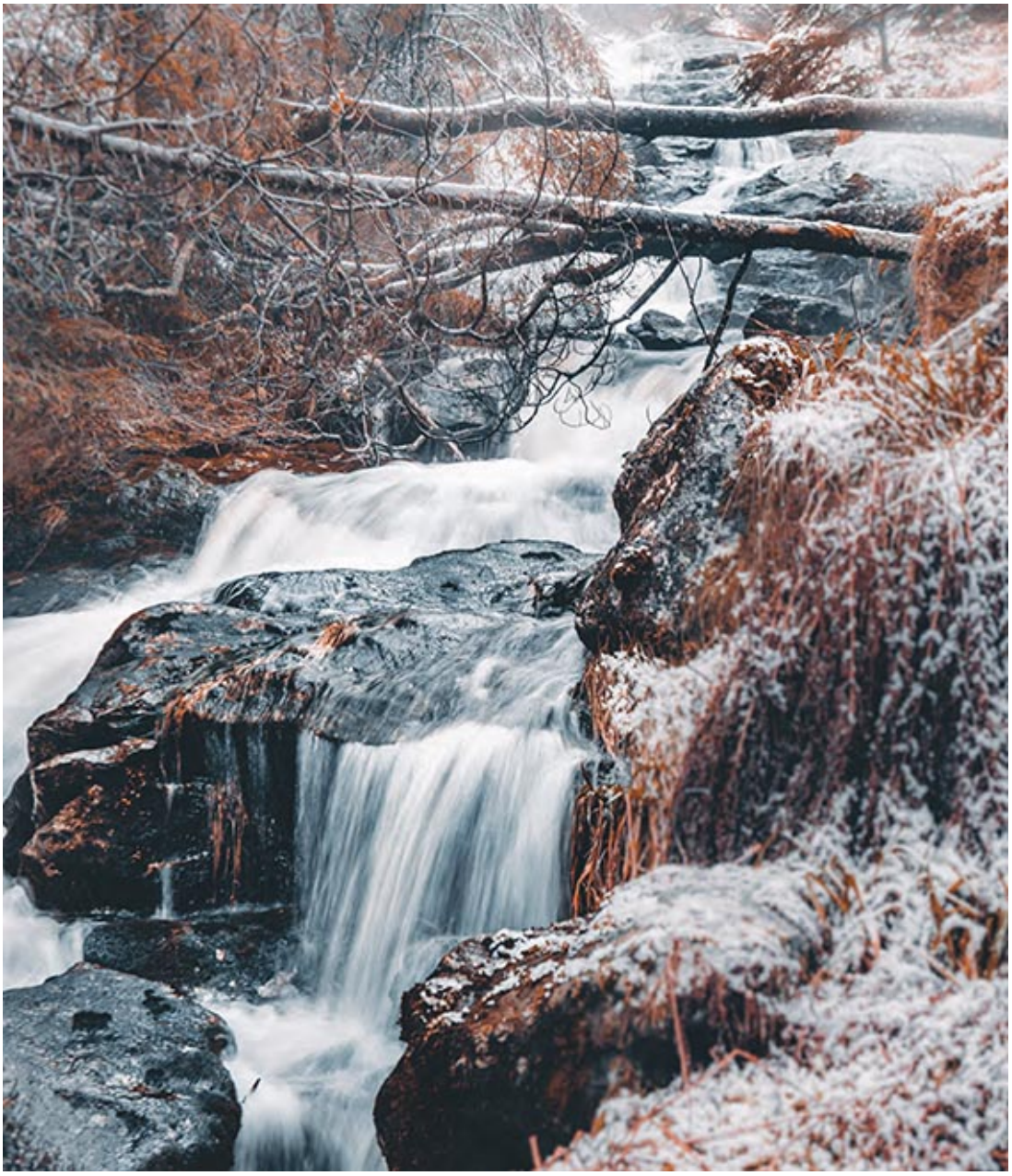


Adapté de l'ouvrage d'Aviva Jill Romm, *The Adrenal Thyroid Revolution: A Proven 4-Week Program to Rescue Your Metabolism, Hormones, Mind & Mood*, New York, HarperOne, 2019.

Lorsque la courbe normale change et devient une courbe en dents de scie, nous nous exposons éventuellement à une

«fatigue des surrénales», glandes qui sont alors hyperstimulées pour nous maintenir dans un état de «lutte ou de fuite», un réflexe d'autopréservation inné.

Sommes-nous réduites à vivre au gré des marées de nos vies? Devons-nous subir les contrecoups du stress de façon continuelle? Absolument pas! Bien que ça puisse sembler compliqué, de simples ajustements de notre mode de vie ont le potentiel de remettre les pendules à l'heure.



Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Conseils pour optimiser ses cycles de sommeil

- Ajuster son heure de coucher et ses rituels, selon les saisons et les solstices. L'été, où il fait clair plus longtemps, il est bon se retrouver au lit environ 2 heures après le coucher du soleil. L'automne, alors que la clarté disparaît déjà en fin d'après-midi, il est suggéré d'aller au lit plus tôt. Par exemple, si l'on a l'habitude de s'endormir vers 23 heures, cela fait déjà 6 heures que le soleil illumine l'autre côté de la planète.
- Il est préférable de se coucher plus tôt et de se lever plus tôt lorsque les nuits sont les plus longues (aux alentours du solstice d'hiver, 21 décembre).
- Pour modifier son horaire interne, il est conseillé de le faire 30 minutes à la fois. Par exemple, si l'on a l'habitude de s'endormir vers 23 heures, la séquence proposée est de se coucher vers 22 h 30 pendant 5 à 7 soirs, puis vers 22 heures durant quelques soirs, etc.
- Il est préférable d'éviter tout appareil électronique dans la chambre à coucher. Un bon livre permet de faire de l'exercice pour les yeux et favorise l'endormissement.

- On conseille également de ne pas aller dormir l’estomac plein. Favoriser plutôt les potages et les repas du soir légers pour optimiser les bienfaits du sommeil.
- Pour s’inviter dans les bras de Morphée, il convient d’aérer la chambre avant de dormir et de baisser le chauffage au plus bas. Une température plus froide favorise une qualité de sommeil et soutient les différents processus de régénérescence.

Déjà, il y a longtemps, l'Ayurveda savait

24 heures vues à travers les lunettes de l'Ayurveda

Bien avant que nous puissions mesurer les courbes de cortisol, de mélatonine et faire des liens comme nous venons de voir, l'Ayurveda a compris depuis longtemps l'importance de se connecter au cycle jour/nuit et la nécessité d'ajuster les rituels en conséquence. Régulariser ses heures de lever et de coucher, faire des exercices respiratoires matinaux, méditer deux fois par jour, instaurer une pratique de yoga, voilà autant d'actions faisant partie de l'art de vivre ayurvédique. Un des grands secrets de cette sagesse est d'ailleurs la compréhension de ces deux différents cycles de 12 heures qui composent une journée complète.

En Occident, en général nous avons appris à séparer les 24 heures en deux cycles: journée de travail et soirée/nuit de repos.

L'Ayurveda, pour sa part, voit les choses différemment. Elle sépare les phases entre le lever et le coucher du soleil, entre le lever de la lune et son retour au bercail, donc en deux cycles de 12 heures. Dans chacune de ces phases, on trouve un temps associé à *Kapha*, à *Pitta* et à *Vata*. La compréhension des différents éléments présents dans chacune de ces périodes permet d'ajuster notre art de vivre,

nos choix, nos rituels, et ce, en tenant compte de la réalité qui se déploie devant nos yeux.

Observons un peu plus en détail ce que cela signifie de façon concrète.

Périodes du jour

Périodes de la nuit

Le jour

Temps KAPHA de jour

De 6 h à 10 h

Le premier cycle de la journée est un temps où la sécrétion de cortisol stimule, entre autres, la force musculaire. C'est donc un moment pour bouger et activer l'ensemble de l'œuvre. Cela dit, c'est aussi un moment propice aux qualités *Kapha*: lent, calme, lourd. Les gens avec un *dosha Kapha* dominant doivent prêter une plus grande attention à ce rythme puisque, souvenons-nous, les qualités similaires ont tendance à s'accumuler (voir le chapitre 2). Il est donc suggéré de s'éveiller un peu avant 6 h du matin pour faciliter le lever.

De ce fait, rester au lit après 6 h peut être encore plus difficile que de se lever le matin à 5 h 30 ou à 5 h 45 (pour les trois

doshas). Sceptique? Faites le test pendant 7 jours consécutifs et ressentez la différence!

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Pour se synchroniser avec l'élément Terre et le rythme de jour

Se lever avant le lever du soleil, soit environ 10 minutes avant le moment où l'on peut voir le soleil. Rester au lit ne fait qu'augmenter le désir d'y rester. Si on fait le test, sans enfant, conjoint, travail ou responsabilité, n'est-il pas plus tentant de s'étirer et de rester au lit une partie de l'avant-midi?

- Activer le corps, ne serait-ce que 10 minutes, grâce à une série d'étirements sur un tapis de yoga pour dérouler la colonne, étirer les articulations, inviter le *prana* et l'énergie vitale à circuler (voir Art de vivre: cinq minutes bien investies pour activer l'ensemble de l'œuvre)
- Attendre pour prendre le petit-déjeuner que la faim se fasse sentir. Manger quand l'estomac gargouille, car c'est un signe que le système digestif est prêt à recevoir la nourriture.

Art de vivre

MOUVEMENT

Cinq minutes bien investies pour activer l'ensemble de l'œuvre

Source: Chopra Center perfect health training.

Art de vivre

MÉDITATION

Rituel matinal de Krystine

- S’éveiller 10 minutes avant le lever du soleil. Au besoin, mettre en fonction le réveille-matin. Puis, naturellement, après un bout de temps, le corps s’habituera à s’éveiller seul, sans alarme.
- Au réveil, avant de projeter l’esprit dans ce «qu’il y a à faire», prendre le temps d’ouvrir les yeux et de remercier d’être en vie. Ce moment de recueillement permet non seulement de faire une pause entre les rêves et la journée qui s’annonce, mais aussi de s’offrir une introspection précieuse pour se connecter au présent.
- Mettre les mains au cœur et s’offrir 5 minutes de respiration consciente. Inspiration pendant 5 secondes, expiration pendant 5 secondes. Tout en douceur. Cet exercice rythmique de cohérence cardiaque aide à mettre le système nerveux en état de neutralité, ce qui arrive rarement durant la journée.
- Passer à la salle de bain pour faire le vide, et préparer son corps à la méditation matinale. Méditer avec une vessie pleine offrira au mental l’occasion de s’activer.
- Se moucher pour vider ses narines, ces deux passages qui sont si importants pour bien s’oxygéner lors des

exercices respiratoires, ou simplement lors de la respiration normale.

- Huiler le nez avec une huile neutre ou une huile spécifiquement créée pour huiler l'intérieur du nez.
- Se rincer la bouche pour éviter d'avaler les déchets/résidus qui s'y sont accumulés durant la nuit. Si l'on possède un gratte-langue, c'est un bon moment pour s'en servir (voir le livre *Nature & Ayurveda*, p. 310).
- S'installer confortablement pour la méditation, les épaules entourées d'un châle ou d'une couverture. Ce simple geste permet de revenir vers l'intérieur, moment privilégié «de moi à moi».
- Commencer la méditation, qui durera de 15 à 20 minutes. (Voir le chapitre 7 pour quelques conseils et quelques méditations guidées.)
- Lorsque la méditation est terminée, étirer le corps en entier pendant 5 minutes.
- Avant d'ouvrir la cafetière et de préparer le café (ou le thé), préparer une infusion tonique pour s'activer (voir à la page suivante).
- Une musique douce, inspirante, aide également les sens à se mettre au diapason.

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Infusion tonique pour s'activer

Bien que le café soit le bienvenu pour une grande majorité d'entre nous, avant d'y arriver, pour stimuler le feu digestif, il est recommandé de boire à jeun une infusion d'eau chaude et de gingembre râpé, et d'y ajouter du citron, de la menthe ou du basilic frais. Non seulement l'eau chaude viendra stimuler le péristaltisme (mouvement intestinal), mais, si vous me permettez l'imagerie, cela permettra aussi de «rincer la tuyauterie», en plus d'activer la digestion et d'aider à évacuer les résidus devant être éliminés.

Ingrédients

- 2,5 cm (1 po) de gingembre bio ou de culture locale, épluché et râpé ou coupé en petits morceaux
- Quelques graines de cardamome verte
- Le jus de 1/2 citron bio
- Quelques tiges des plantes bios ou de culture locale suivantes:
  - Menthe fraîche
  - Persil frais
  - Basilic frais

- 1 ou 2 grains de poivre noir ou de poivre long

Préparation

- Laisser infuser tous les ingrédients dans l'eau chaude quelques minutes, au goût. Se fier à son intuition pour les quantités. Naturellement, on sait créer une recette qui nous convient.

TRUC: On peut se servir de cette infusion comme bain de bouche. Plusieurs de ces plantes possèdent en effet des vertus antibactériennes. La vivacité de la combinaison menthe/citron est enviable, surtout au réveil!

Menthe poivrée (*Mentha piperita*)

Résultat souhaité

Fraîcheur en bouche, stimulation de la digestion et normalisation de l'élimination; idéal pour les femmes à dominante Vata.

Temps *PITTA* de jour

De 10 h à 14 h

Cette période est celle de l’élément Feu. Il s’agit du moment où le soleil prend son envol et se dirige vers son zénith, puis redescend doucement. Un temps où notre feu digestif est aussi à son meilleur.

Rose (*Rosa damascena*)

Plusieurs études suggèrent que les calories ingérées sont utilisées plus efficacement le matin et le midi que le soir. Et cela se manifeste par une perte de poids plus marquée (s'il y a une perte de poids souhaitée). Cela tombe sous le sens: nous sommes actifs durant le jour, notre besoin en énergie est plus grand et notre métabolisme est à son plein potentiel. Le soir après le repas, sauf pour quelques pas à l'intérieur de la maison, nos besoins en énergie sont beaucoup plus faibles. De là l'importance d'ajuster la quantité de nourriture ingurgitée à la tombée du jour.

De plus, l'envie pressante de faire une sieste après le repas du midi peut signaler le besoin de stimuler la digestion de meilleure façon. Boire une infusion de gingembre, de graines de cardamome et de fenouil est une super belle habitude à prendre afin de préparer le feu digestif à recevoir le repas du midi! Vous pouvez aussi apporter au bureau l'infusion du matin et la prendre 30 minutes avant de manger.

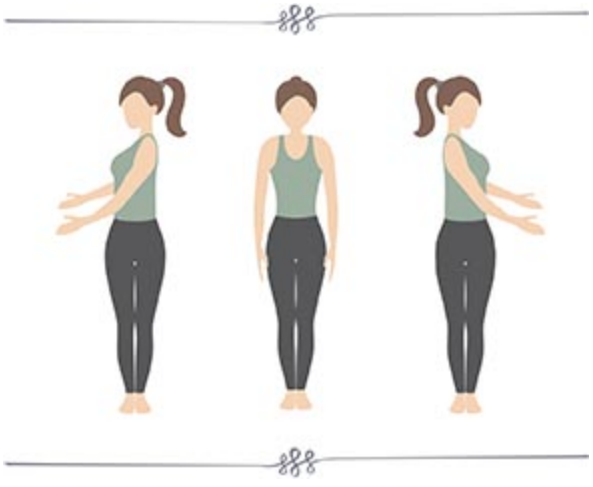
Attention: en cas de dominante *Pitta,* réduire un peu le gingembre et ajouter de la cardamome, du persil ou du fenouil.

Art de vivre

MOUVEMENT

Se synchroniser avec Pitta: *pour une digestion de feu!*

Nous savons tous l'importance de bouger pour activer l'ensemble de l'œuvre. La digestion s'active elle aussi lors des mouvements de torsion du tronc. Bien que cela puisse sembler simpliste, osciller de gauche à droite plusieurs fois avant un repas crée une contraction des muscles au niveau des abdominaux et stimule le feu digestif par le simple mouvement des muscles du ventre.



Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Infusion digestive ayurvédique

Les graines de fenouil, de coriandre et de cumin forment un trio prisé dans l'Ayurveda: ce mélange stimule la digestion et favorise l'élimination des déchets. Une infusion le soir permet de digérer plus facilement et d'aller au lit avec un estomac, espérons-le, qui a eu le temps de terminer sa digestion.

Ingrédients

- 1/4 c. à café de graines de coriandre (à utiliser avec parcimonie si *Vata* est dominant)
- 1/4 c. à café de graines de cumin (à utiliser avec parcimonie si *Pitta* est dominant ou en déséquilibre)
- 1/4 c. à café de graines de fenouil (bon pour les 3 *doshas*)
- 4 à 8 graines de cardamome verte (bonne pour les 3 *doshas*)
- 4 à 6 feuilles de basilic frais
- 1/2 bâton de cannelle (à utiliser avec parcimonie si *Pitta* est dominant ou en déséquilibre)
- 500 ml (2 tasses) d'eau bouillante

Préparation

- Mettre les épices dans une théière où il est facile de verser l’eau et de la filtrer. Ajouter l’eau et laisser infuser le temps désiré (environ 10 minutes).
- Filtrer et servir.

Résultat souhaité

Une digestion soutenue, une élimination facilitée et potentiellement moins de résidus blancs sur la langue après quelques jours si la digestion est stimulée au quotidien.

Art de vivre

MÉDITATION

Un vieil adage ayurvédique dit:

«Si vous mangez debout, cela donne le droit à la mort de regarder au-dessus de votre épaule.»

Ce que l'on peut en effet retenir de ce dicton, un peu fataliste tout de même, c'est que déjà, il y a des milliers d'années, on soulignait l'importance de prendre un repas calmement et de se laisser le temps (de 10 à 30 minutes) après avoir mangé pour digérer, assimiler, extraire et profiter de la nourriture profonde dont le corps a besoin. Il est donc conseillé de laisser le temps à la digestion de se faire, en honorant un temps de repos après le repas.

Fenouil (*Fœniculum vulgare*)

- Profitez de ce moment *Pitta* pour prendre du soleil et stimuler la production de vitamine D, entre 20 et 30 minutes (sans vous laisser brûler bien sûr, mais en exposant les bras ou le thorax).
- Avant de retourner au bureau, marchez quelques minutes pour vous oxygéner et pour activer le péristaltisme (mouvement intestinal).
- Et surtout, n'oubliez pas de boire de l'eau durant la journée, car cela permet de soutenir l'élimination des

déchets, tous genres confondus.

Temps *VATA* de jour

De 14 h à 18 h

Durant ce cycle, le système nerveux est le plus actif et il a besoin de l'énergie apportée par le repas du midi. Si ce repas n'est pas complet (voir «Les 6 goûts et leurs effets»), par exemple s'il est composé seulement d'une petite salade verte, l'énergie et le taux de glycémie seront en chute libre au courant de l'après-midi, laissant la place aux rages de sucre, de sel, de café et de chocolat.

Camomille romaine (*Matricaria recutita*)

Avez-vous déjà entendu vos grands-parents dire: «Le vent tombe toujours vers la fin de l'après-midi?» À cette période, la nature se calme, le taux de cortisol diminue, ce qui prépare le terrain à la sécrétion de mélatonine et au cycle suivant qui sera de nouveau *Kapha*. D'où l'importance de réduire les stimuli, les écrans ainsi que la lumière forte et de créer à la maison (en famille ou en solo) une ambiance apte à nous accueillir, qui nous amènera vers ce moment de relaxation qu'est le soir.

En lisant ces lignes, peut-être vous dites-vous: «Le temps *Vata* de jour est clairement un moment très actif pour moi, pas calme du tout: les enfants qui reviennent de l'école, les activités parascolaires, les courses, le souper, le ménage, ouf!» Si tel est le cas, ne perdez pas de vue que de comprendre ce qui se passe dans les différents cycles naturels nous permet d'ajuster, un geste à la fois, notre vie, et de nous diriger vers un peu plus de tranquillité. Cela peut être de se permettre un 5 minutes pour souffler ou de s'accorder un moment de pause au retour du travail avant d'entreprendre les tâches de la soirée ou de commencer les

devoirs des enfants... Ne pas savoir équivaut à ne pas pouvoir agir.

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Quelques idées pour instaurer un peu plus de douceur pour passer de la journée vers la nuit

- Changer de vêtements et se mettre «en mode *relax*» permet de tirer un trait entre ce qui s'est passé durant le jour et le passage vers la soirée/nuit.
- Si possible, prendre une douche ou un bain avant d'entreprendre les prochaines activités. Si le temps manque, au moins changer de vêtements; cela permet de faire une pause entre l'activité de la journée et la direction vers le prochain temps *Kapha*, qui débute à 18 h.
- Faire 5 minutes de méditation avant d'aller mettre son énergie à cuisiner pour nourrir.
- Allumer une bougie (et y déposer une intention).
- Tamiser les lumières.
- Mettre une musique douce, inspirante, qui fait vibrer.
- S'inviter à souper en solo ou en famille, et mettre une bougie au centre de la table afin de créer un peu plus d'intimité.

- Fermer la télé, de grâce (si elle est encore vivante dans votre maison)!

La nuit

Temps *KAPHA* de nuit

De 18 h à 22 h...

Valériane
(Valeriana officinalis)

Lors de ce passage vers la nuit, le corps se prépare doucement à glisser vers son temps de repos, de réparation, de purification et de régénérescence. La sécrétion de mélatonine augmente (si elle n'est pas perturbée par les écrans et la lumière artificielle), la digestion ralentit au coucher du soleil, et la sécrétion de l'acide chlorhydrique, allié de la digestion, diminue de façon significative, d'où l'importance de réduire la quantité de nourriture ingérée. Bien des gens ont connu l'opposé dans nos sociétés occidentales: le soir, on prenait d'emblée le repas le plus copieux de la journée, en l'étirant même parfois sur plusieurs heures.

En ce sens, il est intéressant de faire le lien entre la congestion nasale matinale et le repas de la veille. L'Ayurveda cible la quantité de nourriture ingurgitée le soir et la présence de mucus dans la gorge et les sinus, le matin, au réveil. Le corps n'est pas fait pour digérer durant la nuit, alors sauter cette étape équivaut à accumuler un peu plus *d'ama* (déchets, résidus non digérés), jour après jour, semaine après semaine (voir le chapitre 6).

À l'aube, l'Univers a des secrets
à vous chuchoter...
ne vous rendormez pas, écoutez...
Rumi (1207-1273)
poète et mystique persan

Temps *PITTA* de nuit

De 22 h à 2 h...

La nuit, les rêves peuvent être très actifs. C’est aussi une période où le foie, dominé par *Pitta*, effectue un travail de nettoyage pour préparer le corps à la journée suivante. Si cette étape ne se fait pas correctement, cela peut provoquer de profonds déséquilibres, entre autres des maladies inflammatoires telles que le diabète, les troubles cardiovasculaires, etc.

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Pour arrimer la fin de soirée, jonction entre Kapha *et* Pitta *de nuit*

Cataire (*Nepeta cataria*)

- Boire un verre d'eau tiède avant le repas du soir pour aider à diminuer la faim, et privilégier les soupes et les potages.
- Éviter de s'entraîner le soir si possible, car l'exercice physique favorise la production de cortisol, ce qui est contre-intuitif: le soir, il faut plutôt préparer le corps au sommeil.
- S'offrir un temps de lecture, avec un livre en papier (et non une tablette), afin que les yeux puissent se fatiguer naturellement.
- Prendre un bain chaud aux huiles suivi d'un rituel d'automassage (voir l'exemple).

Temps *VATA* de nuit

De 2 h à 6 h...

Ce temps de la nuit est un temps *Vata*. Si vous vous êtes couchée vers 21 h ou 22 h, il est normal que votre corps tende à s'éveiller. C'est le moment idéal pour méditer (avant le lever du soleil), afin de remettre en ordre vos micro-horloges périphériques.

La méditation peut être un bon outil également si vous vous éveillez vers 2 h ou 3 h du matin et tentez de vous rendormir. Souvent, nous avons tendance à augmenter notre stress si le sommeil ne revient pas. Une séance d'automassage du ventre, du thorax ou des pieds avec une huile pour apaiser *Vata*, une méditation ou une séance de cohérence cardiaque peuvent vraiment repositionner le mental au neutre et nous aider à nous rendormir.

En plus de la méditation, le temps *Vata* de nuit est le meilleur moment pour s'éveiller, faire du yoga et préparer sa routine matinale. Évitez de glisser vers le temps *Kapha* et offrez-vous une *sadhana* (pratique matinale) en cadeau. Après quelque temps, ce sera votre corps qui le demandera!

Si les pissenlits étaient difficiles à cultiver, ils seraient bienvenus sur toutes les pelouses.

ANDREW MASON (1981-)

entrepreneur

L'Ayurveda et ses trois saisons

Qu'est-ce qui fait qu'une personne ADORE la chaleur, alors qu'une autre devient irritable ou irritée durant la canicule? Pourquoi certains adorent l'hiver, tandis que d'autres préféreraient absolument se mettre en mode «hibernation»? Pourquoi est-il important de tenir compte des saisons que nous vivons?

Prenons le temps d'observer simplement… Pendant quelle saison y a-t-il une plus grande présence de lumière et de chaleur? À quelle saison ressentons-nous plus particulièrement l'humidité qui traverse nos os? Quelle saison est venteuse, de plus en plus froide, asséchant notre peau comme une feuille d'arbre volant au vent?

L'Ayurveda voit le changement des saisons en trois cycles. La saison *Pitta* (Feu), qui débute, en général, à la fin du printemps et se poursuit une grande partie de l'été. Lorsque l'on observe que les jours sont de plus en plus courts, que les nuits reviennent plus rapidement, c'est que l'on glisse vers la saison *Vata* (Vent). Cette saison débute fin été/début automne et s'étire jusqu'à début de l'hiver ou même jusqu'à la mi-hiver, selon les endroits, bien entendu, et la volonté de mère Nature. La troisième saison, qui est liée à l'élément Terre (*Kapha*), commence à la moitié de l'hiver environ jusqu'à la fin du printemps, où le froid et l'humidité sont plus que présents, oscillant entre les tempêtes de neige humide, les giboulées et le verglas.

C’est là où les rituels saisonniers prennent racine, et surtout toute leur importance. Si la saison apporte une grande chaleur, une grande intensité et beaucoup de lumière, il est proposé de faire plus de place à la fraîcheur, à la douceur et au *farniente.* S’il y a plutôt présence de froid, de sécheresse et une moins grande luminosité, il est suggéré de s’ajuster en glissant vers l’opposé de ces qualités: chaleur, huile et repos. Lorsque nous sommes dans la saison où le froid, la lourdeur et la stagnation sont omniprésents, cela nous dit de réchauffer et d’activer non seulement la digestion, mais aussi l’ensemble de l’œuvre (notre corps-esprit) de plusieurs façons.

Pissenlit (*Taraxacum officinale*)

Donc, de façon saisonnière, l’Ayurveda propose des ajustements de nos rituels (routine santé) et de notre alimentation. La Terre et ses cadeaux nous guident pour comprendre les différentes qualités de nos saisons et ce dont nous avons le plus besoin. Aussi, il est utile de savoir que la fin d’une saison entraîne toujours l’accumulation des qualités propres à celle-ci.

Par exemple, à la fin de l’automne, c’est le froid sec qui domine, alors que les feuilles des arbres s’assèchent et tombent. Dans ce cas, bien des gens sentiront que leur peau, leurs ongles et leurs cheveux sont secs. Une personne de

type *Vata*, qui a une tendance naturelle à la sécheresse, ressentira avec plus d'intensité l'effet de l'accumulation des qualités d'automne (froid, sec, léger) et aura plus tendance à se déséquilibrer.

À la fin de l'été, il y a accumulation de chaleur. Une personne de type *Pitta* aura donc tendance à surchauffer ou à s'assécher, d'où l'importance de se créer un rituel bien-être pour «apaiser le feu».

Pour une personne de type *Kapha* (portant les qualités des éléments Eau et Terre: dense, lourd, humide et froid), la fin de l'hiver peut être plus difficile. Un rituel pour activer et réchauffer *Kapha* est de mise.

Saison	Dosha correspondant	Qualités/attributs
Fin du printemps + été	PITTA	Chaud et sec
Automne, début hiver	VATA	Froid et sec
Hiver, début printemps	KAPHA	Froid, dense et humide

La terre et les plantes: un rythme local

Les saisons et leurs cadeaux

Nous sommes de plus en plus sensibilisés collectivement à s'approvisionner localement, chez les producteurs ayant des pratiques agricoles respectueuses. Lorsque nous observons la terre, elle suit évidemment le rythme des saisons et nous offre ses cadeaux selon nos besoins spécifiques à un cycle, à une période.

Au printemps, lorsque la terre dégèle (temps *Kapha*), que les dernières neiges ont disparu, nous pouvons apercevoir les

premiers plants pointer le bout du nez avec courage. Le pissenlit, la bardane et l'ortie sont des plantes qui, dans la vision de l'herboristerie traditionnelle, ont des propriétés dépuratives, reminéralisantes et légèrement diurétiques (particulièrement le pissenlit et l'ortie). Ce sont des qualités dont on a pleinement besoin après une saison où la stagnation et le manque de mouvement ont été bien présents, du moins pour une grande partie de la population! Durant cette période, il est bon aussi d'ajouter des épices et des plantes pour activer notre feu digestif et soutenir l'élimination.

Framboisier *(Rubus Idæus)*

En été, saison où le feu est plus présent (*Pitta*), temps des vacances où il fait bon s'étirer les orteils au soleil, nous avons la chance de vivre l'abondance des petits fruits et des plantes aux propriétés rafraîchissantes: menthe, basilic, laitues gorgées d'eau et de rosée, framboises, fraises, melons, bleuets et autres douceurs d'été. Notre réflexe est de manger moins, de s'hydrater plus. Ce besoin de légèreté et de fraîcheur est présent, mais écoutons-nous vraiment cette petite voix en nous qui nous le rappelle? Un peu, beaucoup, passionnément?

À l'automne, le mouvement du vent (*Vata*) ramène le froid et la sécheresse (en plus du changement de la distance de notre planète avec le Soleil). Alors que le vent et le froid (léger et sec) s'affirment, la terre nous offre des légumes racines contenant plus de l'élément Terre pour nous sustenter durant une période où nous avons besoin de nourriture réconfortante, apportant un peu plus d'enracinement.

Lorsque nous consommons en respectant le rythme des saisons, nous réduisons notre impact environnemental et nous découvrons des producteurs locaux aux pratiques

écoresponsables. Surtout, nous prenons ce que la terre a à nous offrir, au moment où elle nous l'offre. Voilà l'une des principales leçons de l'Ayurveda.

«On ne peut classifier les choses dont on ne connaît pas le nom.»

CARL VON LINNÉ (1707-1778)

naturaliste, biologiste et botaniste suédois

Identifier et classifier les plantes

- Il existe un héritage important, donné en cadeau il y a quelque 250 ans, propre à bien des domaines et touchant l'immensité de notre monde végétal. Un cadeau pour l'horticulture, la biologie, les plantes médicinales, les épices et l'aromathérapie, en Europe comme en Amérique du Nord.

- Une façon de faire ayant traversé le temps et les différentes cultures, déposant les bases d'un système moderne des plus utiles et permettant d'identifier les familles et variétés de plantes et de semences de façon universelle… Il s'agit du «système de nomenclature de Carl von Linné». Bien que le titre puisse sembler aride, il s'agit d'un précieux outil, puisque cela apporte ordre et permanence dans le monde végétal.

- Dès que l'on désire approfondir notre compréhension du monde végétal, cette façon d'identifier les végétaux est incontournable. Linné a su créer une classification identifiant et nommant les différentes espèces de façon unique, basée sur le latin. Il a ainsi classifié les plantes de manière extrêmement efficace, les regroupant selon

leurs similarités: formes des tiges, types de fleurs, descriptions des fruits, etc.

- Cette nomenclature a prouvé son efficacité à travers le temps en se maintenant au-delà des différentes langues (en Europe et Amérique du Nord). Grâce à son travail, on peut aujourd'hui identifier, d'un pays à l'autre, une immense biodiversité qui se serait probablement perdue au fil du temps. Par exemple, le mot *lavande* en français devient *lavender* en anglais et *lavendel* en néerlandais. En latin, c'est *lavandula*, et à cette racine se greffent différentes espèces.

- Pour simplifier la compréhension de cette méthode de classement des plantes, disons que le genre est le nom de famille, et l'espèce, le prénom. Puis les différents cultivars s'ajoutent dans l'arbre généalogique de la famille.

- Cette classification permet d'éviter la confusion causée par les noms communs, parfois contradictoires, et d'assurer une constance. Par exemple, il existe 5 principaux types de lavande, qui sont ensuite mélangés et croisés pour créer une cinquantaine de variétés et cultivars. La plupart des variétés proviennent de la lavande anglaise *(Lavandula angustifolia)* ou de la lavande française/ espagnole *(Lavandula stœchas)*. Les nombreux cultivars, issus du mélange de différentes espèces, sont appelés *Lavandula x intermedia* ou *lavandins.* On trouve aussi la lavande française *(Lavandula dentata)*, la lavande portugaise *(Lavandula latifolia)* ainsi que la lavande égyptienne *(Lavandula multifida)*.

Il y a des fleurs partout
pour qui veut bien les voir.
HENRI MATISSE (1869-1954)
peintre, graveur et sculpteur français

Sagesse ancestrale

Le rythme circadien des plantes

À l'écoute d'une nature généreuse, Carl von Linné nous a légué aussi l'horloge florale, une prouesse botanique unique accompagnant le temps qui s'écoule. En s'appuyant sur le fait qu'un grand nombre de plantes s'ouvrent et se ferment à des heures fixes, il a créé un massif de fleurs divisé en 12 segments, chacun représentant une heure spécifique où la variété de fleur choisie s'ouvrait. Par exemple, alors que la calendule s'ouvre le matin aux environs de 9 h, la belle de nuit, pour sa part, préfère s'ouvrir en soirée pour relâcher son parfum et attirer les papillons de nuit dotés de longues trompes pouvant capter son nectar enfui dans sa corolle.

Certains expliquent que la nature orchestre cette cadence d'ouverture et de fermeture des fleurs pour fournir aux insectes une réserve de pollen et de nectar au fil des 24 heures. Autre avantage: la concurrence pour accéder à la nourriture serait ainsi moins rude pour les pollinisateurs.

L'horloge de von Linné aurait permis de donner l'heure exacte à quelques minutes près. De nos jours, les horloges florales sont considérées davantage comme de superbes

créations qui enjolivent les jardins botaniques, mais elles peuvent aussi parler du temps. Par exemple, les salsifis des prés, plantes sauvages ressemblant au pissenlit mais en beaucoup plus grand, se déploient complètement lorsque l'heure du dîner a sonné. Observez aussi dans vos jardins les pavots, les coquelicots, la chicorée sauvage et la calendule, entre autres… Et si ces dernières ne s'ouvrent pas, c'est qu'il y a probablement un orage qui s'annonce!

La bardane

Utilisée par nos ancêtres chasseurs-cueilleurs comme nourriture, extrêmement populaire dans certains plats traditionnels japonais, dont le prisé kinpira gobo[1], cette plante indigène facile à cultiver mérite beaucoup mieux que sa réputation peu glorieuse de «mauvaise herbe». À juste titre, nous devrions probablement tous non seulement la découvrir, mais aussi en faire la culture (oui, oui!).

Mal aimée de ce côté de l'océan, peut-être parce qu'elle est méconnue, cette alliée de l'activation printanière a trouvé une façon très astucieuse de semer ses graines, malheureusement ou heureusement, trop lourdes pour être transportées par la force du vent. Sage nature... En effet, ses semences aiment se lover dans nos vêtements chauds à l'automne, se loger dans nos cheveux lors du jardinage printanier, sur nos lacets de chaussures pendant nos marches en forêt ou à travers le poil de nos animaux de compagnie, qui inévitablement ont de la difficulté à s'en départir sans tourments. Le bon côté, c'est qu'elle a inspiré une mini-révolution pour les enfants en bas âge faisant leur entrée à la petite école: fini le défi d'apprendre à lacer leurs souliers, car grâce à la bardane, le velcro est né!

La bardane est une plante bisannuelle, ce qui signifie que sa floraison complète prend deux ans. La première année, elle prépare ses racines, fait quelques tiges et feuilles (idéales pour nos recettes), puis l'année suivante elle fleurit. Le fait de laisser la floraison se compléter mènera aux toques collantes

sur nos vêtements, mais permettra de récolter les graines à semer pour le printemps suivant.

Cette plante est reconnue pour pousser dans des sols ayant besoin de filtration. Les grands-mères disaient qu'elle nettoyait le sang, pour expliquer ses propriétés dépuratives, favorisant l'élimination et la purification, ce dont nous avons grand besoin au printemps.

La bardane en fleur passe souvent inaperçue. Elle n'est spectaculaire que pour la personne qui désire la remarquer. On dirait une petite tête avec une couronne ou un chapeau. Les semences, qui sont situées au centre, deviennent brunes et collantes après la floraison.

À l'état sauvage, ses racines sont si profondes que même le plus valeureux des cœurs peut se décourager à tenter de les déraciner dans leur entièreté. On peut affirmer qu'elle sait s'ancrer à la terre.

UN TRUC: la cultiver en bacs surélevés (lits de jardins), où il est très facile de déraciner ses joyaux.

Nom commun: BARDANE

Noms latins: *ARCTIUM LAPPA* (grande bardane); *ARCTIUM MINUS* (petite bardane)

Famille: ASTÉRACÉES (quelques autres plantes membres de la même famille: pissenlit, tournesol, marguerite, échinacée, calendule, camomille, centaurée, rudbeckie, topinambour, grande aulnée)

Parties utilisées

- Le cœur des petites tiges à son deuxième printemps en nourriture;
- Ses précieuses racines en infusion ou en sauté de légumes.

Quelques bienfaits

- Utilisée dans la médecine chinoise comme plante purifiante, la bardane est perçue comme soutenant le foie et favorisant l'élimination;
- Elle possède des propriétés antibiotiques et stimule le système digestif;
- Elle favorise la régulation de la glycémie;
- Elle est une alliée de la peau; elle clarifie le teint et est utilisée en herboristerie traditionnelle pour soulager eczéma et psoriasis;
- Elle est riche en fibres, en minéraux et en oligo-éléments.

On l'utilise

Fraîche

- Tiges de la première année, peau enlevée et ajoutée au sauté de légumes.
- Racines de la première année:
  - Nettoyées et coupées en morceaux comme nous le faisons avec l'ail, le gingembre ou les topinambours;
  - Infusées dans l'eau en décoction (30 g / 1 oz de racines fraîches dans 750 ml à 1 L / 3 à 4 tasses d'eau). Vous pouvez créer une belle symphonie en ajoutant du basilic, de la cardamome ou d'autres plantes goûteuses. Vous pouvez aussi doubler les quantités et préparer un bouillon pour soupes et potages ou pour la cuisson du riz complet.
- Ses feuilles ont un goût amer, et ne sont en général pas consommées.

On la cultive

La bardane est très facile à cultiver, et ses tiges printanières sont succulentes. On récolte sa racine durant sa première année, mais on évite de la cueillir à la deuxième année. Lorsque la bardane a fleuri, on peut prélever et planter ses semences pour une belle récolte printanière.

On la conserve

Il est facile d'utiliser tout au long de l'hiver sa racine nettoyée, séchée, coupée en petits morceaux, puis mis à l'ombre dans un contenant hermétique. Assurez-vous toutefois que la racine est vraiment sèche avant de la mettre dans le contenant, sinon l'humidité résiduelle risque de créer de la moisissure et de bousiller la récolte.

Précautions

Ses effets durant la grossesse étant méconnus, il vaut mieux pour la femme enceinte de s'abstenir. La bardane peut aussi interférer avec le mode d'action des médicaments qui réduisent la glycémie; donc à utiliser avec prudence et en parler avec son professionnel de la santé.

Bardane préparée à la japonaise

La racine de bardane ne fait pas partie de l'arsenal culinaire indien ayurvédique. Par contre, les Japonais en raffolent. La recette traditionnelle utilise des carottes et des racines de bardane nettoyées, puis coupées en julienne, auxquelles on ajoute du tamari et des graines de sésame. Pour le plaisir des papilles, j'ai inclus dans cette recette quelques ingrédients comme le gingembre, le bok choy, les champignons et d'autres petites douceurs.

TEMPS DE PRÉPARATION: *20 minutes*

INGRÉDIENTS

1 c. à café d'huile de noix de coco vierge
2 cm (1 po) de gingembre, peau enlevée, coupé en petits morceaux
2 cm (1 po) de curcuma frais, peau enlevée, coupé en morceaux
1 oignon coupé en dés
20 cm (8 po) environ de racine de bardane, nettoyée et coupée en julienne
1 carotte nettoyée et coupée en julienne
4 mini bok choys coupés en deux
125 ml (1/2 tasse) de champignons shiitakes
Tamari, au goût
Graines de sésame, au goût

60 ml (1/4 tasse) de bouillon (voir «Infusion bardane/basilic/calendule»)
Sel rose de l’Himalaya et poivre noir frais moulu, au goût

PRÉPARATION

Dans un wok ou une poêle, chauffer l’huile de noix de coco. Y faire revenir le gingembre, le curcuma et l’oignon quelques minutes. Ajouter la bardane et la carotte, et cuire pour les attendrir.

Incorporer les mini bok choys et les champignons, et faire revenir. Ajouter le tamari et le bouillon, et poursuivre la cuisson quelques minutes.

Garnir des graines de sésame. Servir sur un lit d’épinards frais ou un riz basmati.

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Infusion bardane/basilic/calendule[*]

Idéale notamment comme tonique nettoyant, cette infusion aide à réduire l'acné et les imperfections dues aux variations hormonales.

Ingrédients

- 1 L (4 tasses) d'eau
- Quelques morceaux de racine de bardane fraîche
- 6 feuilles de basilic frais
- 4 à 6 fleurs de calendule fraîche

Préparation

Calendule (*Calendula officinalis*)

- Dans une casserole, chauffer l'eau jusqu'à frémissement (et non à gros bouillons). Baisser un peu le feu, ajouter les racines de bardane, couvrir et laisser danser dans la casserole de 8 à 12 minutes. L'eau devrait prendre une teinte bleutée; c'est un signe que les principes actifs ont été relâchés doucement. Retirer du feu. Ajouter les feuilles de basilic et les délicates fleurs de calendule. Laisser infuser.

- Filtrer. Réserver 250 ml (1 tasse) de l’infusion pour boire en tisane. Verser dans un bol environ 4 c. à café (deux ou trois fois la quantité qui peut tenir au creux de la main) à utiliser comme tonique pour le visage (voir ci-dessous). Le reste pourra servir de base pour une soupe ou de bouillon; à utiliser la journée même.

Tonique pour le visage

- Se laver les mains et les rincer pour enlever toute trace de savon. Bien les assécher. Placer les cheveux vers l’arrière pour libérer le visage. Verser une petite quantité de l’infusion dans la paume de la main et en asperger le visage. Inspirer et expirer la douceur et les bienfaits de la nature au contact de la peau. Répéter deux ou trois fois, puis éponger l’excédent et laisser sécher sur le visage.

Résultat souhaité

Une peau tonifiée, nettoyée et rafraîchie.

---

[*] La calendule est une perle pour aider à la cicatrisation. Le basilic est apaisant, rafraîchissant et a la propriété de réduire l’inflammation, entre autres. La bardane nettoie, purifie et possède, elle aussi, des propriétés favorisant la réduction des micro-infections de la peau et la cicatrisation.

- CHAPITRE 4 -

Notre féminité

(1re partie)

Comprendre nos cycles pour nous reconnecter à nos racines

Nous sommes en admiration devant la beauté d'un papillon, mais nous soulignons rarement toutes les transformations qu'il a dû vivre pour déployer cette beauté magistrale.

MAYA ANGELOU (1928-2014)
poétesse américaine, écrivaine, actrice

Ode à notre monde intérieur féminin

Avant d'atteindre son premier souffle de vie, elle passera dans un chemin qu'elle porte déjà en elle…

Une promesse de bébé féminin se développe…

Dans un milieu que l'on souhaite enveloppant, nourrissant, sécurisant, protecteur. Berceau de notre humanité. Berceau de toute vie.

Baignée dans le ventre de mère Nature, précieux cocon qui ne retrouvera jamais son égal sur terre. Ou que nous rechercherons pour le reste de nos jours…

En anglais, cet endroit s'appelle womb.

En français: utérus.

En sanskrit: Yoni.

Je serais d'ailleurs curieuse de connaître les différentes nuances de ce terme dans une grande variété de langues pour en saisir les subtilités, car le choix des mots influence souvent nos perceptions et nos émotions.

Comment oublier la nausée collective ressentie, en 2016, après la diffusion d'un enregistrement audio choquant sur les médias de masse: on y entendait un candidat à l'investiture des États-Unis, de façon absolument grossière, utiliser un diminutif dégradant pour souligner comment il savait contrôler les femmes en les attrapant par le pussy… (Soulignons discrètement que ce candidat est devenu président.)

Pussy en anglais signifie «faiblesse, soumission, absence de courage» et dénote un manque de respect ultime pour cet endroit sacré. Curieusement, ce mot (pussy) est actuellement utilisé sur certains blogues par de nouvelles générations de femmes. Avons-nous tendance à oublier la puissance et l'influence des mots avec le temps, et tout le chemin parcouru?

Avant d'atteindre son premier souffle de vie, elle passera dans un chemin qu'elle porte déjà en elle…

Elle flotte dans sa bulle et ne se doute pas que, lorsqu'elle sortira, elle ne pourra pas rebrousser chemin. Heureusement, elle ne vit pas dans le futur. Ni dans le passé. Le moment présent est tout ce qu'elle connaît. La pleine conscience n'est pas un concept, c'est une réalité.

Elle est bercée entre deux mondes, en préparation, en incubation. Le mouvement de la vie extérieure lui parvient de loin, ou de plus près parfois, selon l'intensité, et déjà, ces messages marquent la signature de son ADN, ayant le potentiel de l'influencer (ou non) tout au long de sa vie. Les sensations lui arrivent sous forme de nourriture, de sons ou d'émotions, et elle sait déjà, sans que ce soit de façon consciente, quoi faire avec tout cet amalgame de stimuli. Intuition, sagesse profonde, mystère de la vie si grand qu'aucune science ne peut se targuer de l'avoir compris complètement. Jamais au grand jamais le bébé ne se demande: «Mais que dois-je donc faire aujourd'hui pour terminer ma création?» Jamais la maman n'a besoin non plus de se préoccuper de ce qu'elle doit suivre comme recette pour créer un bébé tout neuf.

Prenons une profonde inspiration et expirons en l'honneur du plein pouvoir de la créativité féminine. Une maman, une femelle, une femme CRÉE de façon INNÉE. Sans se demander si cela est justifié de façon à ce que les cartésiens de ce monde soient satisfaits et puissent démontrer, hors de tout doute, qu'une femme a la capacité de donner la vie. Aucun journal scientifique n'a publié cet état de fait qui, pourtant, est un miracle à part entière. Chaque jour, chaque seconde, pour chacun des

êtres vivants de cette planète magnifique. Tenons-nous collectivement ce pouvoir de création pour acquis? Est-ce que nous avons tendance à le banaliser?

Le chemin qu'elle porte en elle s'appellera Yoni à partir de maintenant et pour le reste du livre. Yoni signifie «espace divin», le lotus de notre féminité, une terre plus que fertile, notre porte d'accès vers le féminin sacré.

Un cadeau de la vie qui a été trop souvent, à travers les âges, les cultures et les modes, bafoué, mutilé, abusé, diminué, intimidé, ridiculisé ou simplement coupé de ses racines.

Inspirons, expirons… encore une fois et, surtout, relâchons ce qui ne sert plus…

Krystine
xx

«Les pensées sont comme les fleurs, celles que l'on cueille le matin se conservent plus longtemps fraîches.»

ANDRÉ GIDE (1869-1951)

écrivain français, prix Nobel de littérature 1947

Notre corps, notre ultime allié

Sommes-nous hystériques?

J'ai écrit ce titre avec un sourire… Bien sûr, nous ne sommes pas hystériques! Mais comme nous représentons la somme de notre histoire, de notre ADN et de nos perceptions, j'ai envie de vous partager une histoire à propos de l'hystérie.

Durant l'écriture de mon premier livre, j'ai fait une recherche sur le lien entre la médecine herboriste, les Augustines, religieuses et premières infirmières soignantes débarquées en Nouvelle-France (à Québec) en 1639, et l'avènement de la pharmaceutique au début du 19e siècle. Ce faisant, j'ai découvert une affiche commerciale intéressante où l'on faisait la promotion d'un «breuvage intellectuel» tonique et stimulant du système nerveux. Combinant la plante de coca (cocaïne) et les noix (kola), cette publicité serait loin d'être collectivement acceptée de nos jours[1].

Bref, sur cette affiche, on pouvait lire:

Tonique cérébral promettant la guérison de **toutes** les affections du système nerveux: migraines, douleurs névralgiques, mélancolie et… hystérie (!).

Hystérie. Ce mot glissé subtilement dans la description m'a fait tiquer. Juste pour nous amuser un peu: quand avez-vous entendu ce mot pour la première fois? Et à quoi cela faisait-il référence?

Le mot «hystérique» combine dans ses connotations les éléments péjoratifs de la **féminité** *et de l'***irrationnel**.

Il n'existe pas de mot analogue dans le domaine masculin, comme «testiculaire» pour décrire, par exemple, le comportement des fans de sport pendant le Super Bowl.

RACHEL HAINES,
historienne

Pendant longtemps, et ce, jusqu'à tout récemment, l'hystérie était un diagnostic commun que l'on posait chez les femmes aux prises avec un large éventail de symptômes, jusqu'alors difficilement explicables. Sous ce chapeau, on pouvait trouver:

Manque de concentration, irritabilité, insomnie, bouffées de chaleur, menstruations abondantes, lourdeur des membres inférieurs (jambes lourdes), utilisation d'un langage grossier (!), sautes d'humeur, hyperpromiscuité[2], agitation, maux de dos, endométriose, nausées, manque d'appétit, crises d'épilepsie et ce que l'on connaît maintenant comme les symptômes de la dépression, schizophrénie, et autres diagnostics liés à la Psyché[3].

Menthe verte (*Mentha viridis*)

J'ai hésité avant d'ajouter l'anecdote qui suit concernant Platon, mais je la trouvais trop cocasse pour la laisser de côté. Platon, ce philosophe très influent de l'Antiquité, a écrit qu'un utérus triste pouvait rendre une femme folle. Il a même ajouté qu'un utérus sans fécondation pouvait se promener à différents endroits dans le corps et ainsi créer des maladies.

De ces clichés du passé, souvenons-nous que la réalité d'une époque, de la science, ou la vérité «perçue», risque de changer de génération en génération, et qu'il faut toujours garder en tête le mot «NUANCE».

Observer notre passé nous permet de réfléchir, de saisir l'impermanence, le changement, le mouvement, et nous rappelle bien humblement que rien ne peut être classé comme une VÉRITÉ absolue. Comme a dit Héraclite (6e siècle av. J.-C.):

La seule constance dans la vie, c'est le changement.

Notre corps féminin nous parle

Manque d'énergie, fatigue physique et mentale, peau sèche, absence de tonicité musculaire, sueurs nocturnes, petites incontinences urinaires lorsque l'on rit de bon cœur, sécheresse vaginale (intérieure), manque d'hydratation des grandes lèvres extérieures, odeur vaginale différente après tel ou tel repas, infections vaginales à levures, baisse ou absence de libido, gras de bye-bye (peau flasque sous les biceps lorsqu'on fait le signe au revoir), humeur variable, ballonnements, élimination irrégulière, manque de clarté dans les pensées, bouffées de chaleur, difficultés de concentration, seins sensibles avant les règles, seins tristes ou manquants d'amour, cellulite, gingivite, mauvaise haleine, présence d'acné sur la mâchoire et dans le dos à un moment spécifique de notre cycle, sinus congestionnés ou présence de mucus dans la gorge au réveil… Combien de ces inconforts avez-vous déjà ressentis? Combien en ressentez-vous présentement? Et le plus important: savez-vous quoi faire pour vous en occuper?

Saviez-vous aussi que notre langue parle un langage que nous avons oublié de décoder? Sans faire de jeu de mots (ou

peut-être un peu), la présence de résidus blancs sur le dessus de la langue le matin au réveil est, selon l'Ayurveda, un indicateur du besoin d'ajuster l'heure des repas du soir ou la quantité de nourriture ingurgitée. Cela parle aussi de la qualité du feu digestif et peut-être de l'insuffisance d'épices pour stimuler ce feu, si crucial pour le maintien de notre équilibre. Il peut également s'agir d'un manque d'hydratation/d'élimination (manque d'eau pure).

Prenons le temps de nous regarder dans un miroir, au-delà de quelques secondes, pour observer ce que nous sommes, dans toute notre splendeur et nos imperfections. C'est là un rituel que nous devrions faire tous les jours. Pourquoi? Parce que notre corps est notre ultime allié; il est le seul endroit où nous vivrons toute notre vie, et bien souvent, il nous parle… Il nous envoie des messages subtils, jour après jour, heure après heure, minute après minute, que nous ignorons. Il ne lâche pas. Il est tenace, rempli de sagesse, car il sait bien que nous finirons par l'écouter. Prenons ici une inspiration et une expiration en son honneur.

La couleur et la texture de la peau, celle des cheveux et des lèvres, l'état général des dents et des gencives, la présence de rides d'expression façonnant notre visage, la présence ou l'absence d'éclat dans le regard sont aussi des signes importants qui servent à prendre le pouls de l'équilibre de notre microbiodiversité intérieure.

De plus, les inconforts de tous genres sont des messages un peu plus intenses qui signifient: «J'ai besoin que tu t'en occupes.» Sauf que, beaucoup d'entre nous n'ont pas appris comment faire. Par exemple, la façon d'optimiser la digestion de manière naturelle ne fait pas partie des connaissances du grand public. Ni la manière d'analyser nos cycles lunaires (cycles menstruels) pour réajuster notre art de vivre en conséquence.

Or, c'est exactement ce qu'enseigne l'Ayurveda. Pris un à un, les signes énumérés précédemment peuvent sembler insignifiants, mais lorsque l'on commence à comprendre le langage de la sagesse ayurvédique, on comprend qu'il s'agit d'une carte routière montrant le chemin du retour vers l'équilibre. Avant que la maladie ne se manifeste, de nombreux panneaux d'avertissement apparaissent sur notre route, gracieusement, gratuitement. Il n'en tient qu'à nous de les déchiffrer, de les écouter ou, à tout le moins, de découvrir comment retrouver notre plein potentiel.

Une des plus grandes clés est d'établir des liens entre ce que nous vivons, ce que nous mangeons, comment nous dormons, et notre état de bien-être général. Je rêve d'un monde où les enfants, dès leur plus jeune âge, pourraient faire ces liens si précieux à la compréhension de l'humain. Imaginez une société où chacun serait en mesure de saisir, de façon individuelle, le plein pouvoir qu'il a sur sa santé, sa joie de vivre et sa vitalité, mais aussi sur ce qui le garde en équilibre ou le pousse hors de sa zone de confort ou de bien-être. Et, peut-être enfin, un temps où chacun s'arrêterait de suivre les modes, mais s'approprierait son autonomie et reviendrait au centre de ce qui **lui** rend service. C'est un de mes souhaits les plus profonds.

Art de vivre

OBSERVATION

Quelques pistes de réflexion et d'observation

Sur une échelle de 1 à 10, 1 étant le niveau le plus bas, 10 le niveau le plus élevé, situez-vous dans les domaines suivants:

Niveau d'énergie ___

Forme physique générale ___

Équilibre émotionnel (sentiment de paix, de stabilité, d'enracinement malgré les turbulences) ___

Régularité intestinale ___

Libido ___

Régularité des règles (cycles lunaires/menstruations) ___

Joie de vivre et légèreté ___

Voici d'autres pistes d'observation:

1. Comment est ma digestion?
    - Lorsque j'ai des ballonnements, suis-je en mesure de pointer du doigt ce qui les cause?

- Lorsque j’ai identifié les aliments plus susceptibles de les provoquer, est-ce que je ressens une amélioration si je prends une infusion chaude pour stimuler la digestion 30 minutes avant les repas?

2. Est-ce qu’il y a des résidus blancs sur ma langue le matin?
3. Est-ce que je ressens des symptômes spécifiques avant mes règles? Pendant? Après? Je fais une liste exhaustive en notant la date pour référence ultérieure…
4. Est-ce qu’il m’arrive d’avoir des sueurs nocturnes ou des bouffées de chaleur?
    - Si oui, suis-je en mesure de nommer les éléments déclencheurs? Alcool, café, ou autres aliments? Stress émotif?
    - Après deux ou trois épisodes, suis-je capable de faire le lien avec un déclencheur spécifique?
5. Est-ce que certaines épices favorisent les bouffées de chaleur chez moi? Par exemple, le gingembre, le cari ou d’autres épices chaudes?
    - Suis-je en mesure de dire quelle quantité je peux tolérer, avant que des bouffées de chaleur se manifestent?
6. Est-ce que j’ai les seins sensibles avant mes règles?
    - Si oui, quand exactement dans le cycle mensuel?
7. Comment sont mes règles: peu abondantes, très abondantes, avec présence de caillots ou non, avec des douleurs / crampes ou non?
    - Est-ce le même scénario qui se répète chaque mois?

- Si ce scénario varie, en quoi est-il différent?

8. Est-ce que je suis en mesure de pointer du doigt ce qui influence la présence de douleurs menstruelles ou non?

---

* *Pour télécharger un journal en version pdf: www.inspiratanature.com/journalféminité*

« Notre corps nous fournit une quantité
incroyable d'informations qui reflètent
ce qui se passe dans nos vies
émotionnelles. »
Dre Aviva Romm (1966-)
médecin, herboriste et sage-femme

Se comprendre pour s'éveiller encore plus à sa féminité

Le merveilleux monde (et quelque peu incompris) de la féminité et des hormones

Replongeons-nous au temps de nos premières règles. Quels sont les mots et les émotions qui remontent? Joie, sentiment d'arriver à un passage important? Ou bien gêne, honte et envie de garder le tout secret? Était-ce un sujet abordé avec nos amies à l'école et avec la famille?

Qui d'entre nous a reçu la guidance pour comprendre comment prendre soin de ses crampes ou règles irrégulières ou le mode d'emploi pour se reconnecter à la sagesse lunaire cyclique? Et lorsque l'on abordait le sujet de la sexualité à l'école (à mon époque, un peu de temps était prévu à cet effet pour l'ensemble du vaste sujet), est-ce que l'on expliquait que l'état de la peau, des émotions et de l'élimination étaient des indicateurs de l'équilibre hormonal? Que notre première histoire d'amour devait être avec nous-mêmes? Bref, est-ce que l'on apprenait l'importance d'embrasser notre sensualité de femme? Nous disait-on à quel point notre Yoni était sacré et qu'avant de l'offrir à quelqu'un, nous avions le droit (et surtout le besoin) de le découvrir et de l'apprivoiser?

Je ne sais pas pour vous, mais en ce qui me concerne, j'ai eu, pendant une grande partie de ma vie, le sentiment que le sujet des hormones féminines était ardu et compliqué, et ce, malgré mes diverses formations dans le milieu des sciences de la santé. J'avais l'impression que tout ce qui touchait l'équilibre féminin ressemblait à une danse incompréhensible entre une multitude de glandes sécrétant une panoplie d'hormones, selon les différents moments du mois ou de

notre vie, ce qui créait un cocktail que certains avaient parfois envie de qualifier «d'explosif».

D'ailleurs, trop souvent, la référence aux hormones féminines a une connotation négative, collectivement classée dans le tiroir: «Elle doit être dans son SPM (syndrome prémenstruel).» Et nous ne sommes même pas encore entrées dans le sujet de la périménopause et de la ménopause!

Seins sensibles, envies intenses de chocolat, bouffées de chaleur, envie de solitude ou de cocooning, impatience plus grande: nous vivons littéralement des changements quotidiens dans notre corps de femme. Et, trop souvent, nous ne savons pas quoi faire de ces inconforts intimement liés à nos variations hormonales, celles des œstrogènes, de la progestérone et de la testostérone, entre autres. Nous n'avons pas appris à les déchiffrer, à comprendre leurs effets et même à oser faire confiance à notre intuition pour choisir ce qui nous fait du bien, plutôt que ce qui stimule nos malaises. Ou à nous reposer lorsque le moment du mois est plus propice à l'introspection.

Nous poursuivons notre quotidien, l'accélérateur collé au plancher, sans être en mesure de savoir ni de prévoir quel sera notre «état d'être» d'une semaine à une autre. Nous subissons notre cycle plus que nous l'accueillons, pour une grande majorité d'entre nous.

Et pourtant, le fait de comprendre notre cycle hormonal nous permet de nous réajuster, et ce, de façon importante. À tout le moins, cela nous donne des pistes d'observation pour faire des choix selon notre réalité unique. Encore une fois, l'observation est clé! Mais si nous poussons la réflexion un peu plus loin, l'observation nous permet de saisir et d'AGIR… de réajuster, de nous comprendre et de faire une action à la

fois, puis une deuxième, puis une centième fois, et ce, tout au long de notre vie.

Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*)

Le but n'est pas d'apposer un simple pansement sur une situation inconfortable et de trouver une «solution rapide et miraculeuse». L'observation nous aide à nous connecter à notre réalité individuelle, unique, et à créer notre propre histoire et notre chemin de retour vers l'équilibre. Cela nous permet aussi de prendre un engagement envers nous-mêmes, car lorsque nous glisserons (et cela arrivera de multiples fois), nous aurons déjà une carte routière pour revenir vers notre centre, un petit pas à la fois. Plus nous développons nos connaissances, plus nous reprenons notre pouvoir personnel. Et plus nous l'exerçons, plus il sera facile d'y revenir.

Nous réalisons trop peu souvent à quel point nos hormones influencent la manière dont nous réfléchissons, analysons et ressentons les choses. Elles agissent sur notre niveau d'énergie vitale, notre sensualité, notre degré de patience ou d'irritabilité, notre envie de faire l'amour (ou non) et même, notre facilité à atteindre un orgasme. Elles influent aussi sur notre mémoire, nos turbulences émotionnelles et notre connexion avec nos émotions.

Saviez-vous que la montée des œstrogènes menant vers l'ovulation a un effet réel sur notre humeur, notre libido, notre concentration et même sur nos habitudes de consommation? Que la baisse des œstrogènes et la montée de la progestérone durant les jours suivant l'ovulation jouent sur notre désir de câlins, de cocooning, de réconfort et de sécurité?

À ce titre, les livres de référence en général expliquent le fonctionnement physiologique des hormones et leur interrelation, les symptômes d'une carence en œstrogènes ou une surproduction de testostérone, par exemple, mais ces

descriptions sont rarement liées à nos émotions, selon les différentes étapes de nos cycles. Plusieurs études ont été menées à ce sujet, mais pour des raisons inconnues, elles ne semblent pas avoir été suffisamment médiatisées pour se tailler une place dans notre conscience collective[4]. C'est exactement cette corrélation entre hormones et émotions que nous allons explorer dans les prochaines pages…

«Plutôt que d'apprendre à manipuler chacune des hormones de façon individuelle, optimisons simplement leur environnement en **ajustant notre art de vivre** *et nos hormones changeront leur façon de réagir.»*

DRE CLAUDIA WELCH

auteure, praticienne ayurvédique et docteure en médecines orientales

Équilibre hormonal: la base

Elle a des cheveux brillants et une peau lumineuse, elle est énergique durant sa journée…

Son sommeil est profond et réparateur…

Elle a une bonne mémoire et les idées claires, elle est sensuelle et a une sexualité épanouie. Elle embrasse les différentes étapes de sa vie avec ouverture. Elle porte en elle une joie de vivre et fait face aux turbulences émotionnelles avec sagesse.

Cette définition est celle d'une femme en équilibre sur le plan hormonal – un état naturel, inné, loin d'être utopique, que toutes les femmes pourraient être en mesure d'atteindre de façon réaliste.

Plusieurs d'entre nous ont appris que pour régulariser leurs hormones, elles devaient prendre la pilule anticonceptionnelle, des hormones de remplacement, ou toute autre technique et solution «presque naturelle». Rarement ont été pointés du doigt l'alimentation, la qualité de l'eau que l'on boit, les cycles de sommeil, le stress, les relations personnelles et familiales, le travail et les charges reliées, le mode de vie et l'environnement. Nous sommes trop souvent dirigées à regarder vers l'extérieur, à voir quel remède miracle nous pourrions avaler pour «nous normaliser».

Une communication en continu

Verge d'or (*Solidago canadensis*)

Pour que l'équilibre hormonal soit maintenu, une conversation continuelle est nécessaire entre notre système nerveux, qui répond aux stimuli de notre quotidien, et notre système endocrinien, qui lui a la tâche délicate de sécréter les différentes hormones **en réponse aux déclencheurs.**

Notre système nerveux est responsable de réagir rapidement à un danger potentiel: il provoque, entre autres, les réactions de lutte, de fuite ou d'inhibition (cette dernière pouvant être expliquée simplement par l'analogie du chevreuil figeant devant la lumière).

Ces deux systèmes communiquent par l'hypothalamus, une petite région du cerveau servant de pont entre les deux.

Parfois appelé glande maîtresse, l'hypothalamus sécrète des hormones stimulant l'hypophyse (aussi appelée parfois glande pituitaire), qui joue un rôle central dans la libération d'hormones agissant sur la thyroïde, les ovaires, les testicules et les glandes surrénales pour réguler, notamment, la croissance, la reproduction, l'absorption des nutriments et le métabolisme en général, rien de moins.

Pour bien fonctionner, la communication doit être claire, sans entrave et en continu. N'est-ce pas le cas dans la majorité des sphères de nos vies?

Pour simplifier la compréhension de la fonction hormonale, j'aime bien utiliser l'analogie de la clé ouvrant une serrure, la serrure étant le réceptacle où une clé doit s'insérer pour déclencher une cascade physiologique (série d'actions et de réactions). Il faut donc la bonne clé (hormone), au bon moment, dans la bonne serrure (récepteur) pour que l'effet puisse se manifester. Lorsqu'il y a trop de clés et un manque de serrures, ou vice-versa, un déséquilibre peut prendre racine.

Nous verrons plus en détail ce processus dans les pages suivantes. Toutefois, pour la section «Hormones 101», il m'a fallu faire un choix; comme il en existe plusieurs dizaines (et c'est peu dire), il m'était impossible dans ce livre de décrire de façon détaillée les actions de toutes les hormones ainsi que les effets d'un trop-plein ou d'un manque de ces dernières. J'ai donc choisi de mettre l'accent sur certaines ayant une grande influence sur nos cycles féminins quotidiens, de la première menstruation jusqu'à la ménopause, puis j'ai fait une mini-liste de certaines autres qu'il est intéressant (et important) de connaître. Cela dit, nous abordons tout au long des chapitres les différentes influences de plusieurs hormones clés touchant nos cycles de femmes.

L’importance des œstrogènes

Hormones féminines par excellence, les œstrogènes peuvent être considérés comme le *nec plus ultra* des hormones de la féminité, jouant un rôle majeur dans une grande quantité d’actions préservant notre équilibre.

Les œstrogènes sont produits majoritairement par les ovaires durant nos années de fertilité (et les testicules chez l'homme), puis par les glandes surrénales en quantité moindre. On parle habituellement DES œstrogènes, car il en existe plusieurs, dont trois principales: l'estradiol, l'estrone et l'estriol (on trouve aussi les graphies œstradiol, œstrone, œstriol).

- L'estradiol est la forme la plus active et la plus présente dans notre corps de femme durant les années où nous avons nos règles. Nous pouvons la percevoir comme une hormone yin dans le yin, extrêmement nourrissante (*nourrishment profond*) sur les plans cellulaire et tissulaire. Elle influe sur la croissance de plusieurs tissus, notamment l'épaississement de la muqueuse utérine chaque mois en préparation à l'implantation d'un œuf, nous garde lubrifiées aux bons endroits, stimule la croissance et le maintien de la densité osseuse et soutient la santé du système cardiovasculaire. Nous pouvons ajouter à ses nombreux bienfaits son influence dans le processus de la normalisation de la glycémie et ses actions bénéfiques sur la mémoire. C'est également elle qui octroie luminosité, élasticité et souplesse à la peau.

- L'estrone est la deuxième forme la plus active d'œstrogènes, surtout en période de ménopause/post-ménopause. Elle est convertie en estradiol par le foie, ce qui assure, entre autres, une quantité minimale d'œstrogènes lorsque le cycle des règles est terminé. Cette hormone est aussi produite par le placenta durant la grossesse et, par la suite, majoritairement par les cellules adipeuses (gras). Les femmes avec un surplus de gras ont donc plus de chances d'avoir un niveau d'estrone élevé. C'est un point important à garder en tête lorsque l'on parle de déséquilibre hormonal.

- L’estriol est considéré comme un «sous-produit» de l’estradiol et de l’estrone. Il a des effets protecteurs lorsqu’il se lie aux récepteurs (serrures), empêchant les œstrogènes plus puissants ou les xénœstrogènes (œstrogènes environnementaux imposteurs) de se lier et de créer des symptômes de dominance œstrogénique.

Taux d’œstrogènes élevé: quel est le tableau?

Vous avez peut-être entendu l’expression «dominance des œstrogènes». Cela fait référence à un taux d’œstrogènes trop élevé *versus* son hormone équilibrante, la progestérone.

Les symptômes pouvant être associés à un taux d’œstrogènes élevé sont: sensibilité des seins de façon cyclique (chaque mois à un moment spécifique du cycle), cycles menstruels courts (moins de 21 jours), saignements abondants lors des règles, grandes variations de l’humeur, migraines menstruelles et rétention d’eau.

Un taux élevé peut aussi être associé à l’endométriose et à une tendance à développer des fibromes utérins ou des kystes.

Quelles sont les causes possibles?

Comme le mot «nuance» nous accompagne en continu, dans ce livre et dans nos vies, plusieurs facteurs peuvent influer sur les causes/racines des déséquilibres. Cela dit, le fait d’en connaître quelques-uns peut certainement nous rendre service:

- Présence de perturbateurs endocriniens dans notre environnement, notre eau et notre nourriture (variation de

la disponibilité du nombre de clés *vs* le nombre de serrures);

- Stress et anxiété;
- Performance de notre micro planète intestinale (flore ou microbiote);
- Surplus de poids (le gras entraîne des œstrogènes supplémentaires ou cache les intrus, ou xénœstrogènes, dans les tissus adipeux);
- Manque d'activité physique (ce qui ralentit le processus d'élimination et de régénérescence naturelle);
- Carence de fibres dans l'alimentation (les fibres sont des alliées de l'élimination);
- Pilule anticonceptionnelle contenant des œstrogènes.

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Déjouer le processus

Nous pouvons agir sur les différentes causes entraînant un surplus d'œstrogènes en ajustant notre alimentation, en faisant plus de place au mouvement, en favorisant le processus d'élimination à l'aide de plantes et en réduisant notre exposition aux polluants et aux perturbateurs endocriniens. Voici quelques exemples:

Faire plus de place aux fibres dans l'alimentation.

- Éviter de trop faire cuire les légumes, ce qui brise les fibres, et préférer une cuisson al dente;
- Ajouter des graines de lin, du psyllium[5] ou des graines de sésame dans les smoothies et les bouillons.
- Donner une plus grande place aux légumes verts, pigmentés, vivants, qui soutiennent le foie, l'élimination et nous procurent une panoplie de bienfaits (voir le chapitre 6). De façon quotidienne, en ajouter:
    - aux smoothies: pousses ou feuilles fraîches, jeunes épinards, jeunes feuilles de kale, menthe et basilic frais, nouvelles feuilles de pissenlit (avant la floraison);

Kale

    - aux soupes et aux potages: brocoli, kale mature, zucchinis verts (avec la pelure), feuilles de chou (de Savoie, vert ou rouge);
    - aux bouillons et aux infusions: épinards, kale, brocoli, bok choi, bette à carde, sauge, ortie dioïque.
- Faire plus de place aux légumineuses dans ses repas. Éviter de choisir des légumineuses en boîte, car l'intérieur de la boîte peut contenir des perturbateurs endocriniens. Choisir les légumineuses sèches en sac, et prévoir le temps nécessaire à leur trempage avant de les cuisiner.
- Éviter d'utiliser l'eau du robinet non filtrée, car celle-ci peut contenir des polluants et des xénœstrogènes (intrus). Prioriser un système de filtration de qualité et, surtout, éviter l'eau embouteillée!
- Faire des infusions de plantes; elles peuvent nous apaiser, favoriser l'élimination et la digestion, entre autres. Je vous ai concocté une petite recette d'infusion féminine à la page 182.

La progestérone

Nous avons vu au chapitre 2 que le principe d'équilibre repose sur une danse d'opposés. Pouvant être perçue comme le principe équilibrant les œstrogènes, le yang à l'intérieur du yin, la progestérone joue un rôle crucial dans divers processus: la régulation des cycles menstruels, le maintien et la protection de la muqueuse utérine dans la deuxième phase du cycle menstruel et pendant la grossesse, la transformation du gras en énergie et la normalisation de la coagulation.

La progestérone est produite par les ovaires durant et après l'ovulation (et par le placenta durant la grossesse).

Un cycle menstruel régulier est un signe qu'une quantité acceptable de progestérone est générée. Cependant, plusieurs facteurs peuvent venir perturber cet équilibre: les polluants dans notre environnement couplés au stress, notre art de vivre, notre alimentation, etc. Aussi, on remarque qu'un nombre grandissant de femmes présentent des symptômes de déséquilibre associés à la progestérone à un âge de plus en plus jeune. Cela est dû, entre autres, au stress et aux facteurs environnementaux.

Taux de progestérone variable: quel est le tableau[6]?

Bien qu'un certain degré de fluctuations hormonales, en particulier du tandem œstrogènes/progestérone, soit normal tout au long de la vie d'une femme, des niveaux de progestérone constamment élevés peuvent provoquer divers symptômes nécessitant une attention particulière.

Trop haut taux de progestérone?

Notre corps de femme est fait pour tolérer de hautes doses de progestérone pendant la grossesse, ce qui fait que les symptômes d'un taux élevé de progestérone peuvent être plutôt rares. Cela dit, la dépression, la fatigue et l'endormissement peuvent être des symptômes liés à une trop grande présence de progestérone[7].

Il est important de souligner que des niveaux élevés de progestérone en dehors de la grossesse peuvent parfois survenir en raison de mauvaises habitudes alimentaires, de la consommation de tabac ou de caféine, de la prise de contraceptifs oraux ou d'hormones de substitution. Il faut cependant garder en tête qu'un niveau anormalement élevé peut être un des symptômes d'un problème de santé plus grave, information bonne à savoir et qui rappelle l'importance de consulter un professionnel de la santé dès que le besoin se fait sentir.

Trop bas taux de progestérone?

Migraines avant les règles, SPM, cycle menstruel court, règles très abondantes voire excessives, pertes sanguines avant les règles, anxiété et nervosité accrues, difficulté à devenir enceinte, désir sexuel faible ou absent font partie des symptômes associés à un taux de progestérone plus bas.

Ashwagandha

Plusieurs façons naturelles de rééquilibrer vos hormones, dont la progestérone, sont proposées dans les sections «Art de vivre», mais également dans «Cuisiner avec la nature». À ne pas oublier: nous serions probablement tentées d'influencer l'une ou l'autre des hormones de façon individuelle, mais en optimisant leur

(*Withania somnifera*)

environnement (notre art de vivre / mode de vie), nous pouvons influencer leur interaction et un retour vers un équilibre naturel.

La testostérone

Générée principalement par les ovaires chez la femme (et par les testicules chez l'homme), et de façon moindre par les glandes surrénales, la testostérone joue un rôle important dans l'ensemble de la santé hormonale féminine. Elle améliore l'humeur et la libido, apporte force physique et masse musculaire, en plus de soutenir les fonctions immunitaires. Des taux élevés de testostérone sont associés au syndrome des ovaires polykystiques, au syndrome prémenstruel, à l'acné et à la pilosité faciale.

Bâtir avec des matériaux de qualité

Depuis des années, nous entendons que le cholestérol est à bannir ou, à tout le moins, à contrôler, mais nous avons rarement entendu à quel point il est important dans notre équilibre hormonal. Le cholestérol est une matière première utilisée pour fabriquer la vitamine D, les œstrogènes, la progestérone et la testostérone, sans compter la bile, nécessaire à la digestion. Notre relation avec le cholestérol serait-elle à revoir?

Infusion pour soutenir les hormones féminines

Dans l'herboristerie traditionnelle, il est dit que le basilic et la mélisse favorisent la détente, que les racines de pissenlit soutiennent le foie et aident à l'élimination, que la sauge est apaisante et utile pour les déséquilibres hormonaux.

RÉSULTAT SOUHAITÉ: *un cadeau bien ressenti à notre féminité, en plus d'un goût sublime et de la création d'un moment pour soi.*

INGRÉDIENTS

Quelques morceaux de racines de pissenlit
3 tiges (avec feuilles) de mélisse officinale fraîche ou séchée (*Melissa officinalis*)
Quelques feuilles de basilic frais
3 feuilles de sauge officinale (*Salvia officinalis*)

En option

1 ou 2 boutons de rose frais, en saison
2 ou 3 feuilles de pissenlit avant la floraison, en saison

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, porter à frémissement environ 3 litres (12 tasses) d'eau filtrée. Y déposer les racines de pissenlit et laisser frémir doucement environ 10 minutes. Ensuite, laisser reposer 5 minutes.

Pendant ce temps, déposer les plantes fraîches dans une théière (avec filtre).

Amélanches

Verser la décoction de pissenlit (le mélange d'eau chaude infusée de racines de pissenlit) sur le mélange de plantes et laisser infuser de 5 à 10 minutes. Profiter non seulement de l'odeur, mais aussi des bienfaits de ces plantes aromatiques!

Cette infusion se conserve 24 heures au frigo.

TRUC: *Durant l'été, vous pouvez ajouter des petits fruits dans la théière: framboises, bleuets, amélanches et autres précieuses trouvailles estivales. Pendant l'hiver, si vous avez envie d'un peu plus de punch, ajoutez dans l'eau frémissante (en même temps que les racines de pissenlit) environ 2 cm (1 po) de gingembre pelé et coupé en tranches.*

Certaines hormones clés à découvrir

Hormones thyroïdiennes

Produites par la glande thyroïde, une autre des glandes maîtresses de l'équilibre hormonal, les hormones thyroïdiennes (T_3 et T_4) sont stimulées par une hormone hypophysaire, la thyréostimuline (TSH), et sous son contrôle. Elles jouent un rôle crucial dans le métabolisme, notamment dans la conversion des graisses en énergie, les fonctions cérébrales, la régulation de la température corporelle, la qualité des cheveux et de la peau.

Aldostérone

L'aldostérone est une hormone stéroïdienne (comme le cortisol) qui est fabriquée par les surrénales. Elle joue un rôle déterminant dans la régulation de la pression artérielle et le maintien de l'équilibre des électrolytes (potassium, sodium, calcium, magnésium, etc.).

Prolactine

Hormone sécrétée par l'hypophyse, la prolactine stimule la production de lait maternel. Lorsqu'une nouvelle maman allaite, des taux élevés de prolactine retardent l'ovulation et donc les règles. Quand l'allaitement n'est pas en cause, un taux anormal de prolactine peut perturber l'ovulation, réduire la fertilité, retarder la puberté ou causer le syndrome des ovaires polykystiques.

Insuline

Hormone produite par le pancréas, l'insuline régule le métabolisme des glucides et des graisses. Elle joue donc un rôle clé dans la régulation de la glycémie, favorisant l'absorption du glucose du sang dans les cellules du foie, des graisses et des muscles. La grande variation de la glycémie, due entre autres au stress, à la sécrétion de cortisol en trop grande quantité et à une alimentation riche en sucre, entraîne un pancréas épuisé et un surplus de poids. Conséquemment, une génération de jeunes ont même vu leur espérance de vie chuté en deçà de celle de leurs parents, et ce, pour la première fois dans l'histoire répertoriée de l'humanité.

Nous verrons plus en détail l'importance de l'alimentation, du lien avec le feu digestif et les épices dans la régulation de la glycémie au chapitre 6.

Déhydroépiandrostérone

Appelons-la simplement DHEA… Produite par les glandes surrénales, les ovaires, les cellules adipeuses (gras) et le cerveau, elle est indispensable pour la sécrétion des œstrogènes et de la progestérone. La DHEA (on voit aussi l'abréviation DHA) a une importance capitale, puisqu'elle peut servir de matière de départ pour la production d'autres hormones, comme l'œstrogène ou la testostérone).

Mélatonine

Nous avons vu au chapitre 3 l'importance de la mélatonine. Libérée par la glande pinéale (voir encadré Sagesse ancienne), la mélatonine joue un rôle crucial dans le maintien de l'équilibre de notre cycle jour/nuit et la création d'un sommeil profond et réparateur. Elle semble aussi remplir une

mission dans le soutien des symptômes liés à l'endométriose.

Vitamine D (25-hydroxyvitamine)

Pourquoi inclure cette vitamine dans la section des hormones? Parce qu'elle est considérée comme une prohormone, une substance que le corps peut convertir en hormone. Une petite quantité seulement de vitamine D provient de notre nourriture (produits laitiers et poissons gras), car elle est produite majoritairement par la peau à la suite de l'exposition au soleil.

La vitamine D est importante dans une quantité phénoménale de fonctions physiologiques, incluant l'immunité, la normalisation de la glycémie, la santé des os, la prévention de certains cancers et l'humeur. Durant les saisons où le soleil n'est pas aussi présent, il est important de s'assurer d'un apport suffisant en vitamine D.

Ocytocine

Œillet du poète (*Dianthus barbatus*)

L'ocytocine est une clé de douceur et d'apaisement. Aussi appelée «hormone du bien-être», ou «*love hormone*», elle a le pouvoir de contrebalancer les hormones dites de stress. Sa libération est stimulée, entre autres, lors de l'accouchement afin de favoriser la sortie du bébé, car elle agit alors comme relaxant musculaire. Elle est aussi sécrétée de façon spontanée par les câlins et l'automassage, de là, l'importance de ne pas oublier de s'aimer et et de créer au quotidien l'occasion de produire l'ocytocine et de la libérer! (Voir le chapitre 7.)

Leptine

La leptine est une hormone associée au sentiment de satiété. Elle donne le message que l'estomac est plein et qu'il est temps d'arrêter de manger. Puisque son dérèglement peut entraîner un problème de communication entre «j'ai faim» ET «je n'ai vraiment plus faim», elle peut être impliqué dans la prise de poids. Il est intéressant de savoir que son équilibre est aussi lié à la qualité du sommeil et au nombre d'heures que nous dormons.

Cortisol

Nous avons vu au chapitre 3 l'importance d'un taux de cortisol normal et équilibré. Le cortisol agit dans plusieurs processus «dynamisants»: régulation de la pression artérielle, de la fonction rénale, de la glycémie, de l'accumulation des graisses, du système immunitaire, développement musculaire et synthèse des protéines, fonctions thyroïdiennes.

Par contre, lorsque les surrénales sont en constante stimulation pour relâcher le cortisol et maintenir notre corps en état de «lutte, fuite ou *freeze*», cela entraîne des effets pervers, entre autres sur notre équilibre hormonal. J'y reviendrai plus longuement au chapitre 7.

Sagesse ancestrale

Glande pinéale ou troisième œil?

Il existe plusieurs histoires culturellement diversifiées concernant la glande pinéale (aussi appelée corps pinéal), dont plusieurs sont mystiques. Sa forme rappelle celle d'une pomme de pin, d'où son nom (du latin *Pinea*[8]). Cette glande, qui pèse moins d'un gramme et a littéralement la taille d'un pois, est située entre les deux hémisphères du cerveau, près de l'hypothalamus et de l'hypophyse. Elle joue un rôle important dans le maintien de notre équilibre lié aux cycles circadiens et la régulation/production de la mélatonine.

La glande pinéale a été décrite par le philosophe français René Descartes (1594–1650) comme «le point de jonction entre l'âme et le corps… là où les pensées prennent forment». Cette description pourrait trouver sa version contemporaine, puisque certains chercheurs ont qualifié la N-diméthyltryptamine (DMT), une substance qui serait produite par la glande pinéale, de molécule spirituelle[9]. Faits intéressants: cette substance[10] serait relâchée

également durant l'orgasme et il semblerait que la glande pinéale soit connectée énergiquement par un canal (*srotas* ou *nadi*) au point G chez la femme[11].

La DMT est un sujet de recherche d'intérêt depuis les dernières décennies, étudiée notamment dans les expériences de mort imminente[12]. Elle a été répertoriée chez les animaux et chez les plantes, dont l'ayahuasca (*Banisteriopsis caapi*), une plante culte et ancestrale utilisée depuis longtemps par les indigènes et les chamans de l'Amérique centrale et de l'Amérique du Sud. Considérée comme «hallucinogène» selon la dose administrée, elle est classée comme une plante «sacrée et enseignante de sagesse» par les natifs de la forêt amazonienne[13].

Deux yeux qui regardent vers l'extérieur,
un œil qui regarde vers l'intérieur…

Dans certaines cultures anciennes (comme le yoga et la médecine ayurvédique), le lieu physique de la glande pinéale est cité comme le troisième œil, localisé légèrement plus haut que la ligne des deux sourcils, au centre du front. Le troisième œil est un outil vénéré des mystiques, car il est considéré comme l'organe de connexion universelle suprême. Dans ces enseignements ancestraux, il est dit que nos yeux perçoivent le monde physique extérieur, alors que le troisième œil serait un passage vers le monde immatériel, touchant davantage notre connexion spirituelle universelle. Dans la philosophie ayurvédique, ce centre d'énergie important est représenté par le chakra *Ajna*, associé à la clarté, à la visualisation, à l'imagination et à l'intuition. Il est souvent imagé par un point coloré porté au centre du front par les habitants du sous-continent indien. Et dans les textes anciens, pour les femmes, il est lié à l'énergie lunaire, l'énergie féminine.

Pour ce qui est de l'époque de l'Égypte ancienne, le symbole de l'œil d'Horus reflète l'emplacement de la glande pinéale dans le profil de la tête humaine.

(À gauche) Le chakra du troisième œil appelé Ajna en sanskrit.
(À droite) L'œil du dieu égyptien Horus, reflétant l'emplacement de la glande pinéale.

Les pratiques ancestrales de yoga, de méditation et de pleine conscience contiennent des Sadhanas (exercices ou rituels) pour faciliter la connexion avec ce centre d'énergie.

Reconnexion avec notre féminité: à travers nos cycles

Notre cycle lunaire, connexion privilégiée avec la terre

J'ai toujours trouvé magnifique le fait que l'Ayurveda appelle «cycle lunaire» notre cycle menstruel. J'y perçois de petites racines de romantisme. D'ailleurs, plus nous nous rapprochons de notre cycle féminin, plus nous pouvons faire des liens et noter des ressemblances entre nous, femmes de cette terre et de la Terre mère. Nous devenons encore plus amoureuses de notre microplanète (comme si nous en avions besoin!).

Le cycle lunaire débute à la nouvelle lune, marquant le jour un du cycle de croissance vers la pleine lune. S'ensuit le cycle de la lune décroissante, mouvement retournant vers le dernier jour avant la prochaine nouvelle lune. Ce cycle est d'environ 29,5 jours. En constant changement, il n'existe pas un jour où la lune est la même. Elle vit une période d'expansion, puis de rayonnement complet et intense, pour ensuite revenir à une période décroissante. Cette dernière peut être associée à une période de retirement, d'introspection, où elle brille par son absence… Car la nouvelle lune, n'étant pas éclairée par le soleil, n'est pas perceptible aux yeux de l'homme. Parfois appelée la lune noire, la nouvelle lune est toujours présente, dans le ciel, entière.

Le cycle menstruel de la femme est très similaire. Le premier jour de nos règles marque le jour un de notre cycle, une période de croissance, d'expansion et de préparation à l'ovulation (point culminant/pleine lune). Puis, l'ovulation est le cheminement de l'ovule vers la fécondation (ou non). L'ensemble du corps se prépare à toutes les possibilités. Finalement, retour au déclenchement des règles (ou le maintien du nid pour accueillir l'ovule fécondé). Le cycle est d'une durée moyenne[*] de 28 jours.

Il est écrit dans les textes védiques que le cycle menstruel le plus équilibré sera celui qui est synchronisé aux phases de la lune. Le premier jour des règles commencera à la nouvelle lune et sera à son apogée (ovulation) lors de la pleine lune. Personnellement, j'aurais aimé le savoir lors de mon adolescence. Cette connexion peut aider les jeunes filles à comprendre un peu plus leur cycle, ce lien précieux avec la nature qui est à découvrir et à honorer.

Chardon-Marie (*Silybum marianum*)

On dit également que les règles sont l'occasion pour la femme de purifier son corps, et qu'il s'agit d'un cycle de régénérescence naturelle, de relâchement, de création d'espace et de renouveau. Dans son livre Le pouvoir du moment présent[14], Eckhart Tolle écrit que chaque mois, les femmes ont le choix de vivre leurs règles en pleine conscience ou de façon inconsciente. Il ajoute que vivre ce moment de manière consciente permet de relâcher les souffrances, de laisser aller ce qui doit être remis à la terre, afin d'utiliser le plein potentiel de ce cadeau. Encore de nos jours, dans de nombreuses régions de l'Inde, il est parfaitement acceptable que les femmes ralentissent pendant leurs règles et se reposent davantage.

Plusieurs auteurs traditionnels traitant de l'Ayurveda parlent du fait que le cycle lunaire est un avantage pour la femme et que la richesse de ce processus est méconnue. Un professeur avec qui j'ai fait une formation en Ayurveda affirmait ceci: «Les femmes sont privilégiées d'avoir leurs règles tous les mois. Cela peut sembler un peu bizarre, mais il aurait probablement été fort utile pour l'ensemble de la création que les hommes aussi puissent relâcher chaque mois… Peut-être qu'il y aurait moins de colère et de mépris dans le monde…»

---

[*] Le mot «moyenne» est la clé, car le mode de vie urbain et la luminosité peuvent affecter la durée du cycle.

Sagesse ancestrale

Notre cycle lunaire lié aux *doshas*

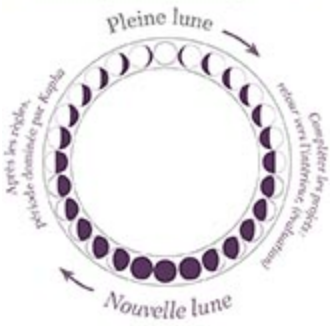
L'Ayurveda rappelle que les *doshas* (*Vata*, *Pitta* et *Kapha*) sont dominants dans les différentes phases de notre cycle lunaire.

La première phase, du premier jour des règles vers l'ovulation, alors que l'endomètre s'épaissit et que le corps se prépare, est dominée par *Kapha*. On décrit *Kapha* ainsi: riche éclat, lubrification, sentiment de paix, enracinement.

L'ovulation est dominée par *Pitta*, période où l'endomètre est plus engorgé de *vaisseaux sanguins*. *L'énergie de Pitta est décrite comme la transformation, la* libération de l'ovule et la préparation du nid. Les qualités de *Pitta*: chaleur, intensité, luminosité.

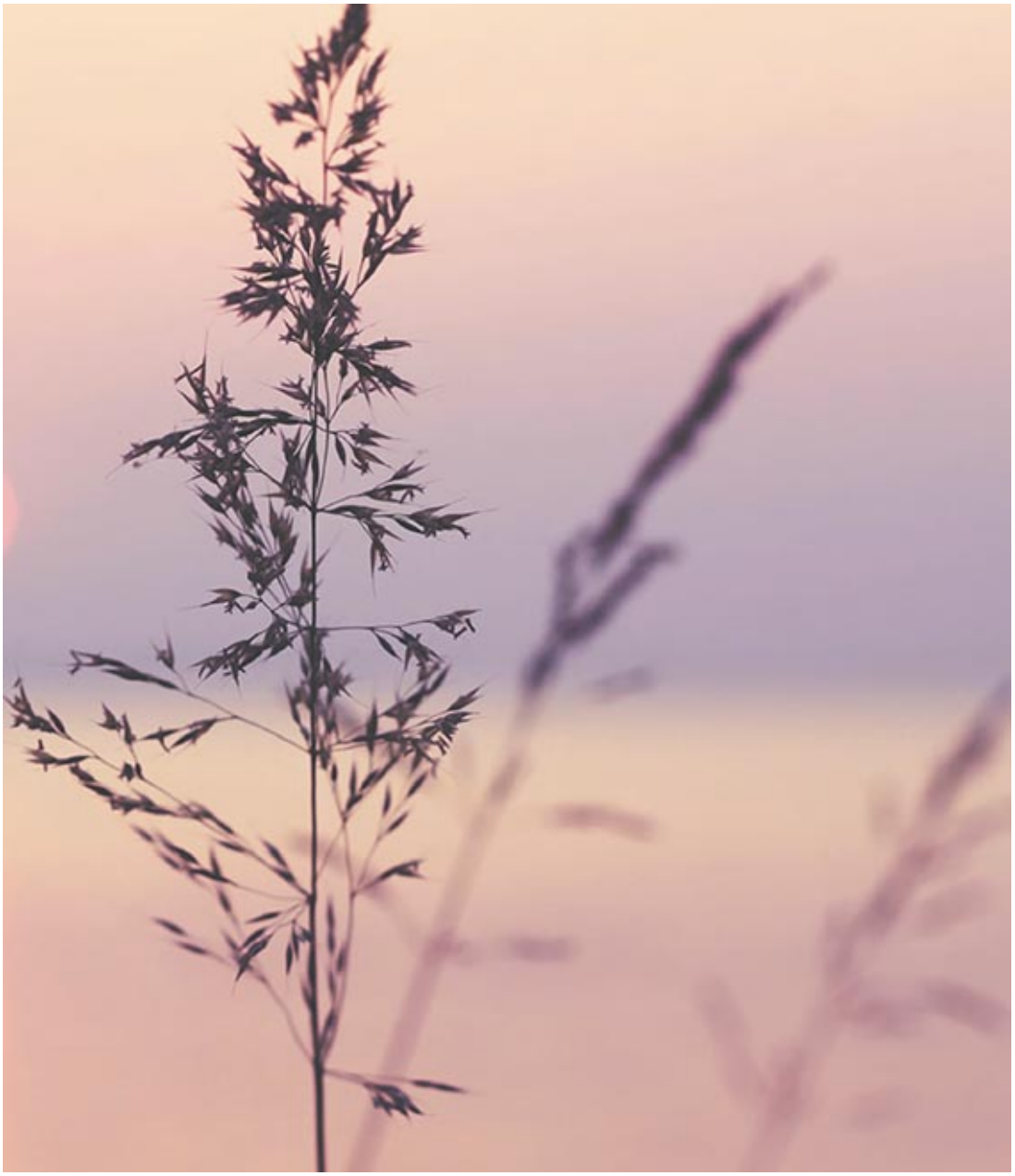
La phase suivante sera dominée par *Vata*, si l'œuf n'est pas fécondé. Les qualités de *Vata* sont alors plus présentes, amenant le mouvement vers l'extérieur pour le relâchement des menstruations.

Ovulation, période dominée par *Pitta*


Pleine lune
Complétez les processus physiologiques avant l'intérieur (ovulation)
Nouvelle lune
Après les règles, période dominée par Kapha

Menstruations, période dominée par *Vata*

Adapté de l'ouvrage de Dre Christiane Northrup.



Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

BAIN DE LUNE au féminin

Depuis la nuit des temps, la lune a été associée à l'énergie féminine et à la fertilité. Selon les traditions anciennes, les femmes ont une connexion spirituelle et physiologique importante avec la lune. D'ailleurs, de nombreuses cultures font des cérémonies de pleine lune pour mettre en relief cette connexion.

Le bain de lune est cité dans de nombreux textes anciens comme un rituel important venant contrebalancer le feu (Pitta), apaisant le stress et l'anxiété, favorisant la régularisation du cycle menstruel et, par le fait même, la fertilité.

Par opposition au soleil et à son énergie chaude et transformatrice, les rayons de lune sont rafraîchissants, apaisants, doux et enveloppants.

Nous pouvons faire cette précieuse séance de connexion avec la nature partout où la lune est visible, à l'extérieur ou à l'intérieur, là où ses rayons doux et frais sont accessibles.

À l'extérieur: on peut marcher au clair de lune ou simplement s'asseoir à l'extérieur et s'envelopper d'une

couverture douce pour profiter pleinement de sa présence. Personnellement, c'est ce que j'adore faire, même durant l'hiver. Durant la saison froide, la lune offre une présence grandiose et unique; comme ses rayons ne sont pas absorbés par les couleurs des feuilles ou de la terre, ils se reflètent sur la neige de façon magistrale! Privilège pour celles (et ceux) qui doivent pelleter lors des tempêtes de neige!

À l'intérieur: on ferme toutes les lumières et on ouvre les rideaux afin de laisser pénétrer les doux rayons de la lune à travers la fenêtre, exposant le plus de peau possible et, surtout, consacrant un temps précieux à ce moment d'apaisement privilégié. Pour maximiser les bienfaits, il est important d'éviter l'exposition à la lumière artificielle.

Exposez vos yeux, votre visage et votre peau (si la température le permet) aux rayons de la lune pendant au moins 30 minutes en vous connectant à son énergie. Certaines pratiques suggèrent de porter son attention sur le troisième œil en imaginant une paupière qui s'ouvre. Laissez le mental au repos le plus possible. Pour vous aider dans cette démarche, vous pouvez faire jouer une douce musique[15] et utiliser certaines huiles essentielles (voir Choisir les huiles essentielles pour le bain de lune).

Après ce bain de lune, allez vous coucher sans tarder (et surtout sans vous exposer aux écrans) avec l'intention de vous plonger dans un sommeil profond et réparateur. Il est dit qu'une personne s'endormant au clair de lune se réveillera reposée, détendue, régénérée, fraîche et dispose.

RÉSULTAT SOUHAITÉ: *un apaisement du mental, une reconnexion avec le silence et la douceur de notre féminité.*

SAVIEZ-VOUS QUE…?

La lune est très chaude le jour et extrêmement froide la nuit. La température de surface moyenne oscille entre 127 °C le jour et -173 °C la nuit. Un écart de plus de 300 °C en 24 heures! Voilà un excellent exemple d’opposés et de résilience!

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Choisir les huiles essentielles pour le bain de lune

Bouton de rose

Les huiles essentielles de **lavande, de bois de santal ou d'absolue de rose** peuvent être utilisées en diffusion, à raison de 4 ou 5 gouttes dans un diffuseur. La lavande est connue pour apaiser l'esprit alors que le bois de santal (récolté de façon respectueuse) est utilisé depuis des millénaires dans les rituels de purification. La rose, elle, est l'alliée du cœur; elle est décrite dans certains ouvrages comme l'huile essentielle de choix pour apaiser les peines et la rivière des émotions qui tendent à prendre racine lorsque notre niveau d'énergie est en chute libre. Pour le bain de lune, il est possible de choisir l'une de ces trois huiles (4 ou 5 gouttes en tout) ou de mélanger 2 gouttes de lavande, 2 de bois de santal et 1 de rose.

Comprendre notre cycle menstruel pour nous reconnecter à notre pouvoir féminin

S'éveiller à notre féminité, c'est aussi observer, noter, et comprendre où nous sommes dans notre cycle, afin de l'honorer et de mieux le vivre. Et pourquoi ne pas planifier un peu d'avance et éviter de se surcharger dans certains moments du mois, afin de nous donner le droit d'être en harmonie avec notre rythme intérieur? Bien sûr, la vie suit son cours et nous avons notre lot de responsabilités, familiales et autres. Mais est-ce que le fait de se comprendre mieux pourrait permettre de créer un peu plus d'espace, de paix et d'équilibre?

Dans les pages qui suivent, je dresse un tableau simplifié de ce qui se passe en nous physiquement durant notre cycle, ainsi que le potentiel émotif qui accompagne chacune de ces phases, basé entre autres sur différentes recherches contemporaines, mais également sur les enseignements védiques. Il est assez incroyable de voir qu'il y a 5000 ans, déjà l'Ayurveda prônait le fait de ralentir et de revenir vers l'intérieur le temps des règles, pour éviter de surcharger le système nerveux.

Il faut garder en tête que ce qui est décrit ci-dessous, ce sont des tendances, à saupoudrer de nuances, et que chaque femme vivra ce processus à sa façon, car chacune de nous est unique. À ne jamais oublier, nous ne sommes pas des «moyennes».

PREMIÈRE PHASE: Les règles, le temps du relâchement

Du 1er jour des règles jusqu'à environ 6-7 jours

Durant cette phase, l'hypothalamus et l'hypophyse travaillent en équipe. En constante communication et rétroaction, l'hypothalamus signale à l'hypophyse de sécréter deux hormones: l'hormone folliculostimulante (FSH) et l'hormone lutéinisante (LH). Ces dernières stimulent les ovaires à produire des **œstrogènes** et de la **progestérone,** des hormones importantes (que nous garderons en tête tant que nous serons dans le sujet de l'équilibre hormonal).

S'il n'y a pas eu de fécondation, les taux de progestérone et d'œstrogènes sont en chute libre, causant la libération de la muqueuse utérine qui aurait servi de nid pour un embryon, d'où les saignements. Il est intéressant de savoir que ce sang est d'une grande richesse et qu'il est étudié comme source potentielle de cellules souches, notamment pour traiter une variété de maladies dont certains cancers[16]. Il semblerait aussi que le sang menstruel serait un bon fertilisant pour les plantes!

Durant les règles, le message envoyé aux ovaires (et par le fait même aux follicules *via* l'hormone folliculostimulante) est de commencer à préparer un ovule pour le prochain cycle ovulatoire. Les follicules sont de petits sacs de liquide présents sur la couche externe des ovaires et contiennent des ovules immatures (ovocytes). Le moment venu (environ 14 jours après le début des règles), et lorsque le follicule a atteint la bonne taille, il se rompt et libère un ovule mûr, prêt à être fécondé. À chaque cycle, plusieurs follicules commencent à se développer, mais, généralement, un seul

d’entre eux libérera un ovocyte. Les follicules qui ne libèrent pas d’œuf se désintègrent naturellement.

Qu’en est-il des énergies/émotions?

Ortie (*Urtica dioïca*)

Durant cette période de leur cycle, bien de femmes sentent que leur réservoir d’énergie est vide, ou presque. La fatigue peut être plus présente, couplée à un peu d’insomnie, d’anxiété ou de tristesse. C’est un moment propice à l’introspection, à la douceur, au calme, au retour vers l’intérieur.

Vers la fin des règles, le taux d’œstrogènes commence à remonter doucement et l’énergie semble vouloir revenir. Cette remontée des œstrogènes peut aussi avoir une action légèrement diurétique, ce qui permet d’éliminer l’excès de liquide accumulé lors de la semaine précédant les règles (effet de la progestérone). Cela peut aussi avoir un impact sur les selles, qui peuvent ainsi être moins fermes.

N’oublions pas que, durant cette phase, nous perdons du sang, donc cela influe sur notre taux de fer (et sa réserve, la ferritine). Le fer est un minéral essentiel pour la création de l’hémoglobine, qui distribue l’oxygène partout dans l’organisme. Plus nous sommes oxygénées, plus nous avons de l’énergie. Il est donc judicieux de porter une attention particulière à l’apport de fer dans notre alimentation (voir «Les aliments à prioriser durant les règles», plus bas).

Aussi, il est suggéré de faire plus de place à la méditation, à l’introspection, aux moments de calme et de solitude.

Clés de sagesse

Les aliments à privilégier durant les règles

Certains aliments augmentent l'absorption du fer dans l'alimentation, comme les fruits riches en vitamine C ainsi que les aliments fermentés, car ils contiennent de l'acide lactique qui facilite l'absorption du fer.

Aliments suggérés:

- Aliments fermentés (miso, choucroute, kimchi, kombucha, tempeh);
- Aliments riches en vitamine C;
- Graines de citrouille et de tournesol;
- Huîtres et pétoncles;
- Légumes verts feuillus;
- Lentilles et pois chiches;
- Mélasse;
- Millet;
- Noix de Grenoble et pistaches;
- Ortie et pissenlit (deux plantes reminéralisantes et légèrement diurétiques; l'ortie est aussi très riche en fer);
- Viande rouge en petite quantité (prioriser les viandes bio ou issues d'un élevage local respectueux).

DEUXIÈME PHASE: La phase folliculaire

Jours 8 à 13 environ

Aussi appelée «phase prolifération», car elle est favorable à la maturation de l'ovule qui sera mis en circulation à l'ovulation, elle est dominée en grande partie par les œstrogènes, qui augmentent jusqu'au pic ovulatoire (qui correspondrait à la pleine lune dans le calendrier lunaire), en général vers le 14^{e} jour. Durant cette phase, l'ovule continue à se développer, et les mêmes hormones (FSH et LH) stimulent les follicules à relâcher des œstrogènes, qui favorisent la croissance du nid (endomètre). La testostérone sera aussi un peu plus présente et entraînera l'augmentation de la libido.

Qu'en est-il des énergies/émotions?

Rappelons-nous ceci: c'est une montée en flèche des œstrogènes, hormones très yin, et parmi les plus féminines d'entre toutes. Elles apportent avec elles la richesse de la lubrification et de la nourriture profonde (*nourrishment*), pouvant se traduire par une luminosité accrue de la peau et des cheveux, une plus grande vitalité et vivacité d'esprit. Leurs effets revigorants se manifestent surtout autour de l'ovulation, où nous pouvons nous sentir plus confiantes; il peut nous être plus facile de nous exprimer avec clarté et enthousiasme. Cette montée des œstrogènes (et de la testostérone) peut stimuler un désir de connexion sociale, une tendance à l'extraversion et une libido augmentée. Les orgasmes seraient plus faciles à atteindre durant cette phase (à observer!).

C’est un bon moment pour planifier des entrevues, ou toute autre activité où l’on a besoin de déployer notre plein potentiel. Durant cette phase, il semble que ce soit plus facile de prendre des risques. Certains écrits disent même que les habitudes de magasinage changent lorsque les femmes sont dans leur phase d’ovulation et qu’elles ont une plus grande propension à dépenser.

La nature présente dans nos désirs d’intimité

Dans la nature, durant la période qui précède l’ovulation, la femelle est à la recherche d’un mâle pour la procréation. Chez l’humain, ce désir/besoin est inscrit dans son ADN, puisqu’il est relatif à la survie de l’espèce. Certaines études ont fait le lien entre le désir d’ouverture sociale, la montée de la libido durant la phase folliculaire (dominée par les œstrogènes), et la présence de la testostérone qui augmente le désir de communion ou d’intimité avec un partenaire.

TROISIÈME PHASE: La phase lutéale

Jours 14 à 28

Thym (*Thymus vulgaris*)

Cette étape est aussi appelée «phase progestative» parce qu’elle est dominée par la présence de la progestérone, qui peut être perçue comme la deuxième roue du vélo puisqu’elle travaille en tandem avec les œstrogènes. Hormone un peu plus masculine, un peu plus yang dans le yin, elle a, entre autres, comme tâches la préservation et la protection du nid et de la grossesse s’il y a fécondation.

Durant cette portion du cycle, les œstrogènes sont encore présentes, mais c’est la progestérone qui prend le plus de place. Si l’œuf (ou l’ovule) n’est pas fécondé, les taux de progestérone et d’œstrogènes seront dès lors en chute libre

et il y aura déclenchement des règles (et donc, retour vers la première phase).

Plus la progestérone augmente durant ce cycle, plus nous avons tendance à être (un peu) plus gonflées à certains endroits et faisons de la rétention d'eau. Cela peut se manifester au ventre, aux chevilles, sous les yeux ou au niveau de la poitrine. Les seins peuvent être particulièrement sensibles, parfois jusque sous les bras, le système lymphatique étant plus congestionné (nous verrons un peu plus loin l'importance de nous préoccuper du système lymphatique pour l'équilibre hormonal). À noter que l'Ayurveda ciblait, déjà il y a très longtemps, l'importance du système lymphatique dans l'équilibre cœur-corps-esprit.

L'élimination intestinale peut-être plus lente, ou plus difficile.

Qu'en est-il des énergies/émotions?

Avec la progestérone vient le besoin de créer un cocon. Nous pouvons nous sentir plus lentes, un peu plus intériorisées à mesure que le cycle se déploie. Nous avons aussi tendance à prendre des décisions en faisant preuve de plus de prudence ou après observation. Ce moment du cycle correspond à un désir accru de protection, d'enveloppement, de douceur, de cocooning.

La libido est également en changement en raison d'une baisse de la testostérone et d'une hausse de la progestérone. Le désir sexuel peut muter en besoin de câlins, de tendresse, sans nécessairement que l'on aille «jusqu'au bout» du rapport sexuel avec le partenaire. Les orgasmes peuvent aussi prendre un peu plus de temps à se manifester. Sur le plan de l'intimité, le changement peut être quelque peu radical en comparaison avec l'énergie «wow» de la semaine qui vient de s'écouler (avec les œstrogènes

dans le tapis). Comprendre ce qui se passe permet de gérer les attentes dans le couple!

C’est aussi un moment propice pour faire du travail qui requiert une grande concentration: écrire, créer, travailler sur des projets de longue haleine, par exemple. Les décisions peuvent être plus réfléchies, plus prudentes, moins spontanées. Eh oui, c’est un bon temps pour magasiner et s’en tenir au budget, ou aux réels besoins!

Plus le cycle avance et se dirige vers les règles, plus nos besoins d’introspection, de douceur, de profondeur et de retour vers l’intérieur se font sentir. Des écrits mentionnent la facilité de percevoir ce qui ne fonctionne pas ou ce qui a besoin de réajustement dans nos vies. Certaines recherches indiquent que les rêves des femmes sont plus fréquents et plus vifs pendant les phases prémenstruelles et menstruelles de leur cycle[17].

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Trucs pour soutenir la période menstruelle

Poivre long (*Piperum longum*)

- Ajouter à l'alimentation des épices comme la cardamome, le poivre noir, le poivre long, le gingembre, la coriandre, le fenouil, le cumin, pour aider le corps à éliminer et favoriser la stimulation du feu digestif (*agni*; voir le chapitre 6).
- Manger préférablement des aliments qui se digèrent facilement.
- Réduire la surstimulation des sens, faire une plus grande place au calme et à la douceur, afin de favoriser le processus naturel d'élimination.
- Planifier un horaire un peu plus léger, en se donnant le droit de RALENTIR.
- Porter une attention particulière à l'hydratation: infusions + eau chaude + eau pure sont trois indispensables. À noter que l'hydratation est importante en tout temps (et pas seulement lors des règles).
- Éviter les tampons hygiéniques. Utiliser des serviettes de coton biologiques ou des culottes en tissus optimisées

pour les règles (cela favorise l'élimination du flux sanguin).

- Pratiquer un yoga doux (hatha yoga, par exemple), et prêter attention à la région du bas du dos et des hanches pour étirer, favoriser le mouvement et éviter les blocages.
- S'adonner au rituel de l'automassage du ventre (p. 365) et à l'huile chaude.

Art de vivre

MOUVEMENT

Quelques étirements pour relâcher les tensions durant notre cycle lunaire

Voici trois positions qui favorisent le relâchement des tensions au niveau du bas du dos, du ventre et des jambes. Idéalement, faites ces étirements au lever et au coucher, pendant 5 à 10 minutes. N'oubliez pas de faire ces exercices de façon consciente, tout en douceur.

EXERCICE 1: torsion de la colonne en position couchée[*]

1. Allongez-vous au sol, les bras près du corps.
2. En gardant la jambe droite allongée, soulevez le genou gauche et amenez-le doucement vers le sol, par-dessus le genou droit. Posez votre main droite sur votre genou gauche (ne forcez pas votre genou à toucher au sol).

3. Tournez doucement la tête vers la gauche (côté opposé au genou) et allongez le bras gauche à la hauteur de l'épaule.
4. Gardez la posture pendant 4 ou 5 respirations.
5. Revenez doucement à votre position de départ en ramenant la tête au centre, puis en allongeant votre jambe gauche.
6. Faites la même chose de l'autre côté.

---

[*] Cet exercice améliore la souplesse du dos et de la colonne, aide à soulager le stress et améliore les fonctions des systèmes digestif, nerveux et circulatoire.

EXERCICE 2: étirement du bas du dos au sol

1. En position couchée au sol, pliez le genou droit, puis le genou gauche et ramenez-les vers votre abdomen. Joignez les mains autour de vos genoux.
2. Pressez doucement le bas du dos contre le sol.
3. Gardez la posture pendant 4 ou 5 respirations.
4. Revenez à la position de départ en allongeant la jambe droite, puis la gauche.
5. Vous pouvez répéter l'exercice de 3 à 5 fois.

EXERCICE 3: ouverture du bassin (posture de la déesse)

1. En position couchée au sol, allongez vos bras à quelques centimètres du corps, les paumes vers le haut.
2. Pliez les genoux et placez les plantes des pieds l'une contre l'autre.
3. Détendez-vous dans cette position et prenez 4 ou 5 respirations.
4. Ressentez l'ouverture des hanches, la détente dans le bassin et le bas du dos.
5. Dépliez les jambes doucement pour revenir en position allongée.

Si vous voulez trouver les secrets de
l'Univers, pensez en termes d'énergie,
de fréquence et de vibration.
Nikola Tesla (1856-1943)
inventeur et ingénieur américain d'origine serbe

Survol des différents types de menstruations, selon la prédominance des doshas

L'Ayurveda rappelle que la dominance des éléments dans notre constitution unique (*dosha*) influence aussi la façon

dont nous vivons nos règles.

Cycle lunaire sous la dominance du Vent (Vata)

- Durée moyenne des règles: environ 3 jours.
- Saignements: irréguliers, peu abondants; flot menstruel brunâtre à rougeâtre, avec peu de caillots.
- Présence possible de constipation.
- Crampes et tensions au bas du dos, douleurs dans les jambes.
- Peau sèche ou très sèche.
- Tendance à la déshydratation.
- Émotions: variations de l'humeur, anxiété, stress et tension; sommeil léger et tendance à l'insomnie.

Pour le *dosha Vata,* les besoins sont: l'apaisement, la réduction des stimuli, le cocooning et l'espace pour s'enraciner et se déposer.

Plantes suggérées en infusion

- Camomille
- Mélisse
- Basilic sacré

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Bain détente Vata

Le bain est une méthode hypersimple pour profiter des bienfaits des plantes. Lors des règles, une femme à dominante Vata a non seulement besoin d'hydratation, mais aussi de chaleur. Je vous propose ici deux options pour un bain apaisant Vata. Il s'agit de choisir l'un ou l'autre, et de profiter des arômes et des textures différents.

Ingrédients

Choix 1

- 2 ou 3 c. à soupe d'exfoliant à la lavande et à la bergamote (recette page 208)

Choix 2

- 250 ml (1 tasse) de sels d'Epsom
- 2 c. à soupe d'huile neutre (amande, tournesol ou ricin)
- 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus
- 5 gouttes d'huile essentielle de géranium

Préparation et rituel

Mélanger les ingrédients et les ajouter à l'eau du bain. Se glisser doucement dans ce bonheur choisi!

Résultat souhaité

Apaisement du cœur et de l'esprit, et soutien au système nerveux.

*Cycle lunaire sous la dominance du Feu (*Pitta*)*

Basilic pourpre (*Ocimum basilicum var. purpurascens*)

- Durée moyenne des règles: environ 7 jours.
- Saignements: plus abondants; sang rouge vif avec caillots.
- Présence possible de bouffées de chaleur.
- Poussée d'acné (dos, mâchoire).
- Crampes intenses.
- Maux de tête.
- Diarrhée.
- Démangeaisons / inflammation de la peau.
- Émotions: irritabilité quelques jours avant les règles; rages de nourriture (sucre ou sel).

Pour le *dosha Pitta,* les besoins sont: l'apaisement, la détente et la douceur; se donner le droit d'arrêter ou de ralentir (ce qui est d'emblée contre-intuitif pour *Pitta*).

Plantes suggérées en infusion

- Boutons de rose
- Calendule
- Basilic vert ou pourpre
- Avoine

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Exfoliant corporel au sucre, au miel, à la lavande et à la bergamote

Qu'avons-nous besoin lors de cette étape dans notre cycle? Peut-être d'un peu plus de douceur, d'amour de soi et d'enveloppement?

Rituel cocooning par excellence, l'exfoliation est un soin dont on ne devrait pas se passer. L'action d'exfolier stimule la régénérescence cellulaire et active l'élimination lymphatique. De plus, le fait de créer son propre exfoliant ajoute au bonheur de se reconnecter à la vraie nature et ses cadeaux!

Ingrédients[*]

- 250 ml (1 tasse) de sucre roux naturel (cassonade)
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile de tournesol
- 1 c. à soupe de miel de trèfle ou de miel naturel de fleur
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 10 gouttes d'huile essentielle de bergamote (BF/sans bergaptène)

Préparation et rituel

- Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients pour obtenir une préparation homogène.
- Utiliser sur une peau mouillée une ou deux fois par semaine, lors de la douche. Mélanger l'exfoliant avec l'eau: cela permet d'utiliser un peu moins de mélange et de profiter du glissement de l'eau pour effectuer l'exfoliation! Une façon unique de profiter des bienfaits des plantes.

L'exfoliant se conserve dans un contenant de verre ambré.

TRUC: Vous pouvez aussi ajouter au mélange des pétales de rose ou de calendule en petits morceaux.

Résultat souhaité

Élimination des impuretés, renouvellement cellulaire de la peau, peau lisse et hydratée et gratitude au cœur.

---

[*] En cas de rétention d'eau plus marquée, ajouter aux ingrédients 5 gouttes d'huile essentielle de romarin (*Romarinus officinalis*).

Cycle lunaire sous la dominance de la Terre (Kapha)

Gingembre (*Zingiber officinale*)

- Durée moyenne des règles: environ 5 jours.
- Saignements abondants les 2 ou 3 premiers jours, plus légers par la suite; sang épais avec présence de petits caillots.
- Poitrine lourde / congestion lymphatique sous les bras.
- Tendance à la rétention d'eau plus marquée.
- Métabolisme lent; désir de dormir accru.
- Émotions: besoin plus grand d'attention, tendance à la tristesse, besoin de cocooning plus présent.

Pour le *dosha Kapha,* les besoins sont: prendre soin de ses émotions tout en activant le corps physique; éviter la stagnation et activer l'ensemble de l'œuvre.

Plantes suggérées en infusion

- Menthe
- Ortie
- Romarin
- Gingembre

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Brossage à sec aux herbes tonifiantes

Le brossage à sec avant la douche permet de stimuler la circulation, d'éliminer les cellules mortes et de préparer la peau à recevoir son hydratation. Pour ce faire, on peut utiliser une brosse aux poils naturels ou un exfoliant aux plantes tonifiantes. Je vous propose la deuxième option pour cet art de vivre.

Ingrédients

- 1 c. à soupe de bicarbonate de soude
- 1 c. à soupe d'huile de noix de coco
- 3 gouttes d'huile essentielle de romarin (*Rosmarinus officinalis*)
- 3 gouttes d'huile essentielle de cyprès (*Cupressus sempervirens*)

Cyprès (*Cupressus sempervirens*)

Option: vous pouvez ajouter une petite portion de farine d'avoine.

Préparation et rituel

- Mélanger tous les ingrédients. Lors de la douche matinale, commencer par se laver comme d'habitude, puis, sur la peau mouillée, appliquer le mélange tonifiant aux herbes. Masser vigoureusement la poitrine, les aisselles, les bras, le ventre, les cuisses et les fesses. Rincer à l'eau tiède et terminer la douche sous une eau plus froide (pour tonifier davantage).

Résultats souhaités

Peau tonifiée; activation du système lymphatique et stimulation du métabolisme pour faciliter l'élimination.

Bercer notre féminité: honorer notre temple

Vous avez probablement déjà entendu cette phrase: «Mon corps est un temple.» Cette phrase peut faire sourire, et pourtant le corps que nous avons est le seul endroit où nous

vivrons toute notre vie. Notre première histoire d'amour devrait être avec nous-mêmes. Dès notre naissance, jusqu'à notre mort. Plus nous sommes bien dans ce que nous sommes, plus nous ressentons ce sentiment de satiété et de paix, que nous faisons partie d'un tout et que cela se passe bien au-delà de nos cinq sens. Les Augustines, ces premières infirmières en sol nord-américain qui ont aussi créé le premier monastère en Nouvelle-France, avaient comme mandat de soigner le corps et les âmes. Il semble qu'avec le temps, certains aient oublié que nous avons une âme, ne soignant que le corps.

Depuis des milliers d'années, l'Ayurveda enseigne la nécessité de nous reconnecter au divin en nous. De prendre soin de nos mains, de nos seins, de notre *Yoni*, de nos émotions. Retoucher à cette divinité que nous avons perdue est un *must*. Prenons le temps d'honorer ce cadeau de la vie que représente notre corps, qui nous permet de vivre cette expérience humaine en connexion avec notre environnement *via* les cinq sens.

L'humanité a grandement
besoin de douceur,
d'apaisement, de nourriture
profonde pour le cœur et
l'âme.

- CHAPITRE 5 -

Notre féminité (2e partie)

Une histoire trop grande pour tenir en un chapitre

Il existe un énorme pouvoir dans le fait d'assumer notre histoire personnelle, de la faire connaître et de la faire entendre avec notre voix authentique et unique…

Traduction libre de «There's power in allowing yourself to be known and heard, in owning your unique story, in using your authentic voice.» Tirée du livre Becoming.

MICHELLE OBAMA (1964-)

avocate, écrivaine, première Première Dame afro-américaine de l'histoire des États-Unis

Le passage du temps

«Tu as tellement grandi!! Mon Dieu, tu es rendue à quel âge?»

Me disait ma grand-mère en lissant le tissu de ma jupe ou en enlevant une petite mousse de mon manteau d'hiver… Elle prenait le temps de me regarder dans les yeux, puis elle me pinçait un peu les joues en m'embrassant, fière et heureuse de me voir dans l'entrée de cette maison familiale où ma mère, mes oncles et mes tantes avaient grandi. Une maison si accueillante depuis mon arrivée sur cette planète, avec ses rires, sa cuisine aux arômes de rôti qui avait cuit au four pendant des heures!

Parfois, j'avais l'impression que la petite mousse que grand-maman tentait de me retirer était coincée entre deux fils, un peu comme si l'horloge s'était arrêtée, et que cette femme si forte avait pris le temps de se donner une contenance, s'apercevant, peut-être pour une énième fois, que le temps avait encore passé trop vite.

Elle me voyait toujours plus grande, plus vieille, plus mature que la dernière fois où nous avions

partagé un repas. À cette époque, j'avais le privilège (je le réalise encore plus maintenant depuis qu'elle est décédée) d'aller chez elle pour le dîner, idéalement une fois par semaine, mais trop souvent une fois par mois…

«La vie va trop vite…» Combien de fois nous répétons-nous cette phrase?

De notre formation dans le ventre de notre mère jusqu'à ce que nous retournions à la terre, en passant par les premières années de notre vie, notre période de fertilité, les années entourant notre ménopause, le temps s'écoule en laissant ses marques… En un claquement de doigts, les enfants grandissent, et avant même que nous l'ayons réalisé, ils sont déjà prêts à voler de leurs propres ailes… D'ailleurs, alors que j'écris ces lignes, je viens d'apprendre que je serai grand-maman dans sept mois!

Prête? Pas prête?

Hmm… pas tout à fait prête à me faire appeler grand-maman, mais quelle beauté en même temps que ce cadeau de la vie! Ce moment trace une ligne dans le sable, une autre phase de vie à assumer et à vivre pleinement: accompagner mon fils et sa douce, avec le meilleur de ce que je peux leur offrir…

Dans plusieurs cultures, anciennes et actuelles, le passage d'une étape vers une autre est souligné et valorisé. Mariages, fêtes prénatales, baptêmes, bals des diplômés (ou des «finissants»), funérailles: les rites de passage célèbrent les transitions de vie marquant le temps, rappelant que rien n'est statique et qu'à chacun de ces moments de vie, il est important de retirer des perles de sagesse.

En ce qui concerne la ménopause, dans notre culture occidentale, où le spectre de la jeunesse éternelle plane en continu, ce n'est malheureusement pas un moment souligné à grands traits pour honorer l'accomplissement des 30 à 40 dernières années de nos vies de femmes. Nous en parlons si peu, sauf lorsque nous avons trop chaud ou que nous ressentons d'autres inconforts qui bousculent notre équilibre. Et encore, ces malaises entrent presque dans la normalité d'un passage qui nous semble obligé: celui de la fertilité et de la jeunesse vers la sécheresse, la vieillesse et la maladie. Une perception à changer! De fait, le scénario n'a pas besoin d'être si sombre, car nous avons beaucoup plus de contrôle et de pouvoir que nous ne le pensons sur le déroulement de cette étape importante de nos vies.

Je propose d'ailleurs que nous commencions à célébrer la ménopause, collectivement, car il n'en tient qu'à nous de changer le cours des choses...

Krystine
xx

Il n'existe pas de force plus créatrice qu'une femme en ménopause avec du «ZESTE».

Traduction libre de «There is no more creative force in the world than the menopausal woman with zest.»

MARGARET MEAD (1901-1978)

anthropologue américaine, auteure et conférencière

Les étapes de notre vie de femme

La ménopause: une expérience unique pour chacune d'entre nous

Histoire de s'amuser un peu avant de poursuivre la lecture, si j'écris *ménopause,* dites-moi les mots qui vous viennent automatiquement en tête?

Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, prise de poids, insomnie, sautes d'humeur inexplicables, inflammation, peau sèche, dépression, changements dans la libido, difficulté à se concentrer, sécheresse vaginale, douleurs musculaires, fragilité aux infections urinaires, sécheresse de l'ensemble de l'œuvre?

En Amérique du Nord et en Europe, les femmes (et les médias) associent couramment la ménopause à ces *termes*.

Cependant, ce ne sont pas toutes les femmes qui vivent ainsi cette période, car les principaux symptômes de la ménopause varient selon les cultures.

Dans les années 1970, une étude portant sur les différentes expériences de la ménopause vécues dans une culture non occidentale a été menée auprès de 483 femmes vivant en Inde[1]. Une des observations principales des chercheurs: la plupart des participantes ne rapportaient pas d'autres symptômes que ceux liés aux changements de leurs cycles menstruels. Puis une deuxième étude, effectuée 10 ans plus tard au Japon, a montré que le symptôme le plus présent chez les femmes japonaises pendant leur ménopause était la raideur des épaules[2]. D'ailleurs, l'expression «*bouffée de chaleur*» n'existe pas dans le dictionnaire de la langue japonaise. Surprenant, non? Dans une troisième étude, des chercheurs ont découvert que les problèmes articulaires et musculaires étaient le plus souvent nommés comme signe d'inconfort de la ménopause par les femmes chinoises. Et dans ces trois études, les symptômes étaient déclarés comme étant «légers[3]».

Qu'est-ce qui peut bien expliquer la différence entre l'expérience de ces femmes et la nôtre? La façon de se nourrir? La présence de stress? Le mode de vie? La perception sociale? Ou serait-ce que nous vivons dans une culture où la ménopause est parfois traitée telle une *maladie,* plutôt que comme une expérience transformatrice et valorisante à l'instar d'autres cultures? Il y a probablement plusieurs réponses et nuances, bien sûr, mais la réflexion est intéressante.

Une des principales différences entre l'Occident et l'Orient réside sûrement dans les avantages perçus de la ménopause. Dans les cultures où la structure familiale est soudée et à dominance matriarcale, les femmes semblent

traverser plus facilement cette période, car elle est associée, chez plusieurs d'entre elles, à une plus grande liberté. De plus, l'atteinte d'une certaine forme de sagesse liée à ce temps de vie leur permet d'entrer dans un cercle de femmes où l'âge est bien vu, voire honoré.

Certains chercheurs suggèrent que le mode de vie jouerait aussi un rôle plus important que ce que l'on pensait auparavant[4]. Nous savions déjà que les taux d'hormones sont largement influencés par la façon dont nous mangeons, dormons et faisons de l'exercice ainsi que par le stress présent dans nos vies. Cela est d'ailleurs corroboré par l'Ayurveda, qui ajoute à cette liste notre *dosha* dominant (*Vata, Pitta ou Kapha*) et notre relation aux éléments.

À chaque moment de vie, un *dosha*

Centauré e (*Centaure a cyanus*)

Comme les saisons dans la nature sont gouvernées par les éléments, dans la perspective ayurvédique, chaque phase de la vie d'une femme (et d'un homme) est dominée par un *dosha* distinct, soit *Kapha* (Terre), *Pitta* (Feu) ou *Vata* (Vent).

Lorsque nous sommes en création dans le ventre de notre mère, entourées d'eau et de protection, au cœur de la structure féminine divine, nous sommes dans la phase *Kapha*. Riche, luxuriante, nourrissante, abondante, cette étape se poursuit durant notre petite enfance, alors que nous sommes joufflues, enrobées, que notre corps et notre esprit sont en développement. L'abondance et la douceur d'un bébé heureux ou d'un petit bouddha sont les images qui me viennent en tête pour expliquer la nature profondément généreuse de *Kapha*. La saison associée à ce cycle est le printemps.

Puis vient la deuxième phase, celle de *Pitta* dominée par l'élément Feu, où l'action, l'accomplissement et la passion prennent le pas. C'est un moment où nous nous définissons et où nous érigeons des bases pour nous réaliser, remettre en question, nous différencier et dépasser nos limites. Cette phase se caractérise par la transformation: elle permet la construction d'une carrière et d'une famille ou de tout autre projet significatif.

La phase suivante, qui prend place au commencement de la périménopause (ce peut être aussi tôt que le début de la trentaine), est considérée comme un chevauchement entre les phases *Pitta* et *Vata*; la ménopause marque le début de la phase *Vata*, dominée par l'élément Vent (et ses caractéristiques). Cette période est, selon la philosophie védique, un temps propice à la contemplation, à l'inspiration, à la créativité; un moment privilégié pour donner et partager la sagesse acquise au cours de notre vie.

De nos premières règles à la post-ménopause: un long fleuve tranquille?

Nous avons longtemps pensé qu'une *femme atterrissait* à la ménopause de façon abrupte, comme si elle prenait un vol pour une destination peu accueillante, s'y retrouvant du jour au lendemain sans avoir rien vu venir. Et pourtant! Sur l'échelle du temps, nous sommes en constant changement (comme la lune), jour après jour, semaine après semaine, année après année… Mais nous n'en prenons conscience que trop rarement.

Notre premier cycle se vit à partir du premier jour de nos règles: il marque le début de notre «*période de fertilité»,* un terme utilisé dans les ouvrages de référence contemporains. Par la suite, nous entamons la périménopause (*péri* signifie «autour»), préalablement appelée «préménopause», qui peut débuter entre 35 et 45 ans et se terminer entre 45 et 55 ans. Pendant cette période, notre corps effectue la transition naturelle d'une ovulation mensuelle vers l'arrêt définitif des ovulations et des règles. La ménopause sera confirmée lorsqu'il y aura eu 12 mois consécutifs sans menstruations.

Beaucoup de femmes ressentent plus d'inconforts au cours de la périménopause qu'après la ménopause. Est-ce un passage obligé que ce tunnel menant vers une panoplie de désagréments? Il semble que non! Il existe des solutions simples qui peuvent réduire, voire éliminer, ces inconforts et permettre de vivre ces étapes de façon saine et zen. Nous en explorons d'ailleurs plusieurs tout au long de ce livre.

L'hormonothérapie de remplacement: quand le mot d'ordre est «nuance»

Impossible d'écrire sur la féminité et l'équilibre hormonal sans aborder le délicat, et parfois mêlant, sujet des

hormones de remplacement. Combien de fois ai-je entendu des questions à ce propos en provenance de femmes de mon entourage ou rencontrées au cours de ma carrière! «Dois-je prendre ou non des hormones pour réguler mon organisme? Est-ce qu'il y a un risque si je décide de le faire? Est-ce que j'en ai vraiment besoin?» Ces interrogations sont légitimes, car il existe beaucoup d'informations et d'opinions contradictoires concernant l'hormonothérapie de remplacement. Et c'est un sujet qui est et sera en évolution continuelle.

Prendre ou non des hormones en supplément demeure un choix individuel qu'il faut adapter à sa situation personnelle; il est important d'en parler avec un professionnel de la santé compétent en qui l'on a confiance. Toujours dans un contexte où la prévention prévaut, je me permets ici d'en glisser un mot, car il existe plusieurs options naturelles pouvant aider à soulager les inconforts, et ce, que vous ayez recours ou non aux hormones de remplacement sous ordonnances.

En général, une femme ressent les premiers signes de variations hormonales associées à la ménopause de 6 à 10 ans environ avant la fin de ses règles. Ces symptômes peuvent, généralement parlant, persister un an ou plus après ses dernières règles et s'amenuiser lorsque les taux d'hormones se stabilisent progressivement.

Durant la période entourant la ménopause, les ovaires produisent de moins en moins d'hormones féminines. Cependant, notre corps a encore besoin d'œstrogènes, entre autres pour préserver notre santé cardiovasculaire, celle de nos os et nous garder lubrifiées aux bons endroits (et éviter la sécheresse vaginale, par exemple; j'y reviendrai plus loin).

Les glandes surrénales jouent aussi un rôle important en ce qui concerne la lubrification, en sécrétant de la testostérone

qui sera convertie en œstrogènes par les cellules adipeuses (gras). Lors de la périménopause, le corps doit donc apprendre à s'adapter et à remplir ces mêmes fonctions avec de nouveaux taux d'hormones beaucoup plus bas.

Ces changements physiologiques naturels, et leurs effets potentiellement néfastes chez de nombreuses femmes, ont incité les chercheurs à la fin des années 1960 à trouver une solution aux symptômes courants de la périménopause et de la ménopause. Leur hypothèse était qu'en parvenant à maintenir des taux d'hormones similaires à ceux auxquels le corps était habitué durant les années de fertilité, il y aurait automatiquement un soulagement des symptômes et une préservation des bienfaits de celles-ci. En d'autres mots, ils présumaient que ces *symptômes* seraient éliminés si les hormones manquantes étaient simplement remplacées.

Origan (*Origanum vulgare*)

Ces mêmes chercheurs croyaient que les problèmes découlant principalement de la baisse des taux d'œstrogènes (on le sait maintenant, cette baisse est également liée à la baisse du taux de progestérone) pouvaient être réglés grâce à l'hormonothérapie. Or, suite à la publication de certaines études démontrant des effets potentiellement néfastes sur la santé, dont le *Women's Health Initiative Study*, de nombreuses femmes ont commencé à rechercher des solutions plus naturelles.

Les questionnements apportés par cette étude ont créé la place pour le développement des hormones bio-identiques, avec leur structure similaire à celle des hormones féminines originales. Il semblerait y avoir moins d'effets secondaires imprévisibles à de faibles doses de remplacement qu'avec les hormones synthétiques non bio-identiques.

Les phytœstrogènes sont des molécules présentes naturellement dans certaines plantes et considérées comme adaptogènes, c'est-à-dire qu'elles agissent selon le besoin présent. Par exemple, si le taux d'œstrogènes est trop élevé, les phytœstrogènes peuvent exercer un effet normalisant pour stabiliser les cellules et les protéger d'une surstimulation. Au contraire, s'ils sont trop bas, certains croient que ces mêmes phytœstrogènes pourraient avoir un effet tonifiant et hydratant. Les évidences sont plutôt minces sur ce sujet.

Il est important de rappeler qu'une solution ne peut convenir à toutes les femmes de la planète. Nous sommes uniques, ne l'oublions pas!

Au plus profond de leurs racines, toutes les fleurs gardent la lumière.

Traduction libre de «Deep in their roots, all flowers keep the light».

THEODORE RŒTHKE (1908-1963)

poète américain

Après des décennies à essayer de convaincre toutes les femmes que la ménopause était un état de carence qui pouvait être «guéri» par l'hormonothérapie, nous avons finalement compris: il n'y a pas de solution miracle, d'ordonnance universelle ou de régime médicamenteux qui soit juste et sain pour toutes ou même la plupart des femmes à prendre indéfiniment. Et parce que chacun de nous est un individu avec des besoins, une constitution, des croyances et un environnement différents et uniques, il n'y en aura jamais – peu importe le nombre d'études effectuées.

La science vers laquelle nous nous tournons pour trouver des réponses est incohérente, influencée par les forces du marché et déroutante pour les chercheurs, les médecins et les patients. La bénédiction est que ce dilemme nous oblige à nous accorder plus pleinement à notre sagesse intérieure et à faire nos choix en partenariat avec notre intuition et notre intellect. Cette approche est l'essence de la sagesse féminine[5].

D^re^ Christiane Northrup
gynécologue et obstétricienne américaine,
femme de tête et pionnière de la santé de la femme
Extrait tiré de son livre The Wisdom of Menopause (La sagesse de la ménopause)

La perspective ayurvédique: agir en prévention!

La ménopause est une période dominée par *Vata* (Vent), qui apporte le mouvement et le vent du changement. Il faut aussi garder en tête que, selon la vision de l'Ayurveda, lorsqu'il y a des excès de vent, cela peut bouleverser, perturber nos émotions.

À ce titre, il est possible que des petits coins «retroussent» dans certaines sphères de nos vies. Expériences de vie non assimilées, émotions restées en suspens… *Vata* est un ultime allié pour faire ressortir les squelettes du placard. Lorsqu'il souffle trop fort, il peut également bousculer l'équilibre cœur-corps-esprit et nous faire remettre en question des choix qui avaient pourtant été ajustés au cours de notre vie.

L'Ayurveda perçoit la transition hormonale de la période *Pitta* (période de fertilité) vers la périménopause de façon très intéressante, comme je l'explique un peu plus loin. Mais avant d'y arriver, pour comprendre cette perspective, rappelons-nous les étapes de vie et leurs attributs:

- *Kapha*, éléments Eau et Terre (lourd, froid, stagnant), principe de protection, de notre conception jusqu'à la fin de notre adolescence;
- *Pitta,* élément Feu (chaud, intense, épicé), principe de transformation, représentant nos années de fertilité jusqu'au début de la période entourant la ménopause;
- *Vata,* éléments Vent et Espace (froid, sec, léger, mobile), période allant de notre ménopause jusqu'à la fin de notre

vie.

Plus les femmes sont habilitées à un jeune âge à mettre en place une hygiène de vie ou des rituels santé au quotidien pour éviter de surcharger leur système nerveux, moins les désagréments seront grands lorsqu'elles arrivent à la périménopause!

Quels sont les types de périménopauses/ménopauses vus par l'Ayurveda?

Armoise (*Artemisia vulgaris*)

Envie de découvrir quels éléments viennent déjouer l'équilibre?

Le questionnaire suivant donne des pistes pour cerner les inconforts présents et permet d'observer la dominance de l'un ou l'autre des éléments. Comme tous les questionnaires, celui-ci est à titre indicatif et ne fait que montrer une tendance. Prêtez attention à chacun des énoncés; cela vous aidera à reconnaître les influences de chaque *dosha*.

Comment effectuer le test?

Pour chacune des sections suivantes, cochez ce qui est présent en vous, de façon spontanée, au moment où vous remplissez ce questionnaire. Puis additionnez les résultats.

DOMINANTE Vent (Vata)

___ Mes cycles menstruels sont irréguliers ou il arrive que je n'aie pas de règles certains mois (si vous êtes déjà en ménopause, reportez-vous au temps où vous aviez vos règles).

___ J'ai des bouffées de chaleur légères ou modérées, suivies de sensations de froid.

___ J'ai tendance à faire de l'insomnie ou j'ai un sommeil plutôt léger.

___ Je me sens inquiète ou nerveuse et je glisse souvent vers l'anxiété.

___ J'ai de la difficulté à maintenir un poids régulier et j'ai plutôt tendance à perdre du poids.

___ Je souffre souvent de ballonnements.

___ Mon élimination est souvent variable (parfois j'ai de la diarrhée, parfois de la constipation; il arrive que je n'aie aucun mouvement intestinal).

___ J'oublie souvent mes idées et je cherche mes mots.

___ Mes cheveux et ma peau sont secs; mes ongles se cassent facilement.

___ J'ai l'impression que mes cheveux deviennent clairsemés.

___ Je souffre de sécheresse vaginale.

___ J'ai envie d'uriner plus fréquemment qu'avant.

___ Je ressens de la douleur dans mes jointures, je peux percevoir de petites bosses qui semblent vouloir s'installer

et rester.

___ J’ai parfois des maux de tête de tension au niveau des tempes et à la base arrière du crâne.

___ J’ai souvent les mains et les pieds froids.

___ RÉSULTAT, dominante *Vata*

DOMINANTE Feu (Pitta)

Hibiscus

___ Mes règles sont souvent abondantes (ou: j'ai eu souvent, au cours de ma vie, des règles abondantes).

___ J'ai parfois des pertes sanguines entre mes règles.

___ J'ai des bouffées de chaleur intenses et dérangeantes.

___ Le matin, mes draps sont souvent humides, voire mouillés, à cause de mes sueurs nocturnes intenses.

___ Je me sens facilement irritable.

___ Je peux glisser vers la colère en un claquement de doigts.

___ Mes selles sont moyennement formées et parfois diarrhéiques.

___ Je suis sujette à l'hypertension.

___ J'ai tendance à avoir des éruptions cutanées, du psoriasis, de l'eczéma ou de l'acné.

___ L'odeur de ma transpiration est souvent acide ou nauséabonde.

___ L'odeur de ma flore vaginale est acide.

___ Je suis sujette aux tendinites.

___ J'ai une fragilité aux infections urinaires.

___ J'ai des rages de nourriture épicée ou grasse.

___ Je me sens souvent «brûlée», fatiguée.

__ RÉSULTAT, dominante *Pitta*

DOMINANTE Terre (Kapha)

___ J'ai de la difficulté à me projeter dans l'action.

___ Je peux dormir plus de 8 heures par nuit sans problème.

___ J'ai un surplus de poids au niveau du ventre, du bas-ventre.

___ J'ai des bourrelets («poignées d'amour») dans le dos.

___ Je m'éveille souvent avec une congestion au niveau des sinus.

___ L'intention de faire de l'exercice est toujours présente dans mon esprit, mais passer à l'action nécessite une immense dose d'énergie de ma part.

___ J'ai tendance à faire de la rétention d'eau (chevilles, seins, aisselles).

___ J'ai tendance à avoir de la cellulite aux cuisses.

___ Ma glycémie est à la limite de la normale ou près du «prédiabète».

___ Je me sens léthargique au réveil; ma routine matinale est longue.

___ Je suis portée à ressentir de la mélancolie ou à glisser dans la tristesse.

___ J'ai des rages de sucre.

___ Je suis sujette aux infections vaginales à levures.

___ J'ai des pertes vaginales blanches fréquentes.

___ Ma peau et mon cuir chevelu sont à tendance gras.

RÉSULTAT, dominante *Kapha*

Comment interpréter le résultat du test

Si votre résultat dans une section est supérieur à 8 (sur un total de 15), cela peut signaler un déséquilibre. De façon générale, il est d'abord conseillé à l'ensemble des femmes de suivre les recommandations pour *Vata (voir plus bas)*, quel que soit leur *dosha* dominant. Par la suite, si votre résultat indique un déséquilibre à un autre *dosha*, il est conseillé de suivre aussi les recommandations en conséquence, soit pour apaiser *Pitta*, et/ou pour tonifier et stimuler *Kapha*.

Quelle est la stratégie bien-être pour la périménopause et la ménopause selon l'Ayurveda?

Pour ramener l'équilibre en cette période cruciale de changement de cycle, l'Ayurveda suggère de porter une attention particulière aux éléments suivants.

Apaiser **Vata**.

- Ralentir, bercer, s'ancrer… *Vata* s'apaise, entre autres, avec les sens de la vue, de l'odorat, de l'ouïe et du toucher de façon exponentielle. Tous les arts de vivre liés à *Vata* peuvent être mis de l'avant, indépendamment du *dosha* dominant, puisque cette période est dominée par les éléments Vent et Espace. Choisir aussi des aliments, des plantes et des épices pour pacifier *Vata* (voir le chapitre 6).

Apaiser **Pitta**.

- Dans la perspective ayurvédique, les bouffées de chaleur sont associées à un excès de l'élément Feu (*Pitta*). Dans ce cas, l'objectif est de rafraîchir, d'ajouter de la douceur et de l'enveloppement. Ce sont les recommandations à mettre en pratique pour pacifier *Pitta*.

*Préserver **Kapha**: maintenir ou augmenter la lubrification pour éviter la sécheresse (plus spécifiquement pour les dominantes **Vata** et **Pitta**)*

- Cela se traduit par le choix de bons gras dans la nourriture (beurre clarifié ou ghee, huile d'olive, etc.) et l'utilisation des huiles corporelles en soin au quotidien.

Stimuler son feu digestif

- Il s'agit d'une clé importante pour la création du nectar de vitalité (*ojas*) que nous portons toutes en nous. Cela permet non seulement de digérer ce que nous vivons, mais aussi ce que nous mangeons. Nous verrons plus en détail l'effet d'une digestion optimale au chapitre 6.

Pratiquer des rituels équilibrants

- La méditation, le yoga, l'automassage quotidien aux huiles chaudes, l'exercice et le mouvement pour éviter la stagnation, les rituels de sommeil réparateur, la nourriture adaptée aux saisons et aux *doshas*, les bons gras, un régime à base de plantes sont des pratiques saines à adopter pour le maintien de l'équilibre, de la santé et d'une vitalité lumineuse, et ce, à chacune des périodes

de nos vies. Tant de clés pour puiser dans notre sagesse féminine intérieure!

Pour intégrer l'Ayurveda dans notre vie, il est important de saisir le concept que ce qui est EN nous est aussi AUTOUR de nous. Même si nous tentons de comprendre et de mettre dans une boîte une fois pour toutes ce que nous pensons être LA solution, il faut réaliser qu'il ne sert à rien de nous attribuer une étiquette du genre «je suis comme ceci», parce que la vie se chargera de nous amener dans ses cycles et son tourbillon. Nous sommes en constant changement!

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Prendre en charge les inconforts

Quelques suggestions en vrac pour comprendre ses inconforts et en prendre soin:

- Observer l'effet de la caféine ou d'un apéro sur ses bouffées de chaleur.
  Réduire ou éviter, au besoin.
- Étudier l'effet de certains aliments et la présence de sueurs nocturnes ou de bouffées de chaleur les jours suivants. Ajuster selon les observations.
- Surveiller et noter le niveau de stress, puis la présence d'inconforts les jours suivants. Ajuster selon les observations et se faire un point d'honneur d'inclure du temps pour relâcher et se déposer.
- Se laisser un temps de pause, entrer en contact avec la nature au cours d'une marche de 20 minutes au moins. Se rappeler que l'excès de feu s'apaise rapidement grâce à une connexion avec l'eau, les lacs, les rivières et la paix de mère Nature.
- Privilégier certaines plantes pour leurs effets rafraîchissants: lime, alœ vera (en gel), menthe, basilic,

sauge, mélisse, persil, cardamome, cataire.

- En cas de bouffées de chaleur, éviter les plantes aux énergies chaudes (gingembre, poivre de Cayenne, cari, oignon, ail…).
- Faire plus de place à la méditation et aux exercices respiratoires (pranayama). (Voir le chapitre 7.)
- Pratiquer l'automassage avec des huiles et des plantes apaisantes (voir ici).
- S'activer et prêter attention à son poids, car les xénœstrogènes (œstrogènes intrus) se cachent dans le gras!
- Le matin, au réveil, créer un petit rituel pour éveiller le corps en douceur avec des postures de yoga qui apaisent le système nerveux, donc *Vata*.

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Masque secours pour peau ultra sèche

Alors que les feuilles des arbres changent doucement de couleur au mois d'août, notre peau, qui a déjà accumulé les caractéristiques de Pitta (la chaleur et sécheresse de fin d'été), se dirige vers une autre saison où vent, sécheresse et froid domineront. Ajoutons à cela la période Pitta/Vata de nos vies et voilà un cocktail parfait pour nous assécher!

Ingrédient

- 1/4 de banane mûre réduite en purée
- 1 noisette de ghee (voir recette)
- Le jus de 1/3 de citron pressé

Préparation et rituel

- Mélanger les ingrédients dans un bol.
- Appliquer cette préparation sur la peau et laisser agir environ 10 minutes.
- Rincer à l'eau fraîche, puis hydrater la peau avec un sérum ou une huile.

Résultat souhaité

Un teint plus lumineux, une bouffée de fraîcheur au cœur et le sentiment qu’il existe des solutions naturelles à notre portée.

Nous sommes des rivières… de vie!

Le système lymphatique vu par l'Ayurveda

Je dis souvent à la blague que nous sommes les heureuses propriétaires d'un système de tuyauterie hors du commun. En effet, qu'il s'agisse de la grande circulation (circulation sanguine avec le cœur en guise de pompe) ou de la circulation lymphatique (sans pompe et activée par le mouvement et les contractions musculaires), nous sommes constituées d'un réseau sophistiqué de grands et de petits vaisseaux servant à distribuer ce dont le corps a besoin, puis à filtrer les déchets, résidus cellulaires et résidus d'hormones, bref à éliminer tout ce qui ne nous rend plus service.

Genévrier (*Juniperus communis*)

Pour soutenir notre processus de régénérescence naturel, nous devons nous rappeler ceci: *la nature a horreur de la stagnation.* D'ailleurs, qui aurait envie de construire un chalet près d'un plan d'eau stagnante? Lorsque le *flot* ne coule pas naturellement, il y a blocages, congestions et risques de complications.

À ce titre, l'Ayurveda considère le système lymphatique comme un des systèmes les plus importants pour maintenir notre corps en équilibre. Elle voit la lymphe comme une «*eau de vie*» (ou *rasa).* Lorsque *cette eau de vie* ne coule pas librement, les muqueuses (ou les tissus jouant

un rôle important dans la protection immunitaire), comme celles du nez, se dessèchent, perdent de leur élasticité, affectant au passage la capacité à résister aux agressions extérieures. La peau devient alors sèche et rugueuse; elle craque, ce qui ouvre la porte aux infections.

Mais comme les effets néfastes d'une mauvaise circulation lymphatique ne se limitent pas seulement à la sécheresse de la peau et des muqueuses, voici quelques autres signes potentiels d'un système lymphatique congestionné: sensation d'être plus «gonflée», doigts enflés, prise de poids, raideurs musculaires matinales, rigidités dans les articulations, plus grande fragilité aux infections, manque de clarté dans les pensées, présence de cellulite (peau d'orange) sur les cuisses et les fesses, poitrine sensible parfois jusque sous les bras dans la phase post-ovulatoire, maux de tête, constipation occasionnelle, plus grande sensibilité aux allergènes extérieurs (allergies plus présentes), diminution de la fonction immunitaire (plus de rhumes, de grippes et d'infections répétées des oreilles, du nez et de la gorge).

> Dans nos rituels, tout ce qui touche l'activation de la circulation devrait être priorisé, et ce, chaque jour. Marche, course, postures, brossage du corps à sec, automassage des seins, du cuir chevelu, du visage, des mains, des doigts, des pieds, des jambes: tout, tout, tout doit circuler!

Pollueurs dans nos rivières?

Nous avons trop longtemps pensé que ce qui se passait à l'extérieur de nous n'avait pas ou avait peu d'effet sur notre équilibre intérieur. Au même titre que l'Ayurveda, qui nous dit que nous portons en nous les mêmes éléments présents dans l'univers, et le yoga, qui nous ramène à l'union entre toutes choses, nous devons nous rappeler bien humblement

que tout est lié. Ce que la vache mange dans le champ (incluant les pesticides) se retrouvera inévitablement dans son lait. Même chose pour la qualité de la microflore de la terre, qui influencera les microbes présents sur la plante, qui, eux, viendront peupler notre microbiote intestinal et vaginal.

À l'heure où j'écris ces lignes, plus de 80 000 produits chimiques seraient répertoriés aux États-Unis *pour utilisation sur le marché*. Toutefois, les opinions divergent sur le nombre exact de ces produits enregistrés actuellement en circulation. D'un côté, les groupes environnementaux et de protection de la santé des citoyens clament haut et fort qu'une révision de la réglementation est nécessaire, car en ce moment, personne n'a su démontrer l'innocuité, tant pour notre santé que pour celle de notre planète, de ces substances. De l'autre côté, l'agence de protection environnementale américaine, qui a publié un communiqué en 2019 partageant la première *liste* depuis les 40 dernières années, estime à 40 655 le nombre de produits commercialisés et utilisés aujourd'hui, mais cette liste n'offre aucune preuve que ces produits sont inoffensifs et sans impact sur notre santé et celle de nos enfants[6].

Des pesticides aux produits toxiques inclus dans les cosmétiques en passant par les composantes de plastique ou autres matériaux présents dans les vêtements de plein air et les batteries de cuisine, notre Terre a changé dans les 50 dernières années. Depuis la «révolution industrielle», avec la transition d'une agriculture de famille vers une agriculture de masse, le développement exponentiel des villes, la migration des gens vers les cités et la croissance de l'industrie chimique, notre nature, elle aussi, a changé. Extérieurement et intérieurement, profondément.

> 300, c'est le nombre de produits chimiques recensés dans le corps d'un nouveau-né à partir de prélèvements du cordon ombilical à la

naissance. Plutôt inquiétant, n’est-ce pas?

Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

Des organisations scientifiques, dont le groupe de travail américain sur l’environnement (Environmental Working Group ou EWG), estiment que la plupart d’entre nous ont des réserves de *plusieurs centaines* de contaminants environnementaux dans leur corps et que ces substances sont présentes littéralement partout. Essentiellement, nous entrons en contact avec ces produits par la nourriture, l’air, l’eau et notre peau. Les effets répertoriés de ces produits toxiques ne sont pas bénins. Même en quantités infimes et bien en deçà des mesures «sécuritaires» établies par les autorités sanitaires des différents pays, beaucoup d’entre eux peuvent faire des ravages. Cela tombe sous le sens puisque le fonctionnement endocrinien normal n’a besoin que de très petites variations hormonales pour activer des effets biologiques importants.

Plusieurs de ces produits sont appelés «*perturbateurs endocriniens», car ils* sont soupçonnés d’augmenter les risques de cancers du sein, de la prostate ou des testicules, en plus de provoquer un taux anormalement bas de spermatozoïdes chez l’homme (oligospermie), une ménopause précoce, des malformations sexuelles, des déséquilibres thyroïdiens, des troubles de la fertilité, le syndrome des ovaires polykystiques, de l’endométriose, de l’obésité, du diabète et des problèmes neurologiques.

Chez les enfants, cela peut se traduire par des naissances prématurées, de l’asthme, de l’obésité, un TDAH, une puberté précoce et des troubles du développement.

Comprendre pour prendre soin

Où se cachent les perturbateurs endocriniens[7] ?

Il est surprenant de constater à quel point ils sont partout…
Voici une liste non exhaustive.

- L'eau du robinet (arsenic, plomb, perchlorate, résidus de médicaments, résidus d'hormones, PFAS[8]).
- Les fragrances d'une grande variété de produits commerciaux – savon à vaisselle, savon à linge, produits nettoyants et ménagers.
- Les produits cosmétiques – shampoings, savons corporels, gels douche, dentifrices, crèmes de jour et de nuit (parabènes, phtalates, triclosan).
- Les plats et les bouteilles en plastique, les emballages de nourriture (BPA, BPS, BPF).
- Les batteries de cuisine antiadhésives, les sacs de popcorn allant au micro-ondes, certains types de soie dentaire, de produits chasse-moustique commerciaux et des emballages pour la nourriture de fast food (PFAS).
- Les factures et les reçus thermaux des caisses enregistreuses (BPA, BPS).
- Les jouets pour enfants (phtalates).
- Les produits et gels antibactériens (triclosan).
- Les tapis, les matelas et les objets de la maison et du bureau ayant des composantes anti-feu (PFAS).

- Certains vêtements de plein air de marques connues avec la mention «imperméable» (voir l'adresse du site d'EWG à la fin du livre pour en apprendre davantage).

Épurer, purifier, bien choisir: comment réduire notre exposition aux perturbateurs endocriniens

À la maison

- Enlever les souliers à l'entrée. Les semelles des chaussures peuvent transporter dans la maison les produits chimiques toxiques présents dans le goudron de la chaussée, dans les pesticides sur les pelouses, etc. À noter que les produits chimiques peuvent demeurer dans les tapis plusieurs années.
- Éviter d'utiliser les désodorisants qui contiennent des fragrances artificielles, les assouplissants textiles ou autres parfums synthétiques.
- Utiliser des produits nettoyants sains et naturels, sans fragrances. (Il est important de faire la différence entre une fragrance et une huile essentielle pure. Voir «Le petit guide de l'aromathérapie et des huiles essentielles» à la page 97.)
- Retirer les produits nettoyants présents depuis des lunes dans les armoires (et en disposer dans un écocentre).
- Se faire un point d'honneur de ventiler la maison (ne pas oublier les chambres), même en temps froid. Il a été démontré que l'aération réduit les symptômes associés à l'asthme, aux allergies et aux irritations respiratoires.
- Privilégier des compagnies de meubles ayant une éthique environnementale et une conscience quant au choix des matériaux et des composantes des produits

lorsqu'on achète de nouveaux matelas, canapés ou autres meubles.

La lime, une alliée

Pour éviter d'utiliser les antisudorifiques chimiques qui contiennent de l'aluminium ou d'autres produits dont il est impossible de prononcer le nom, la lime est une ultime alliée. Elle est super pratique comme déodorant naturel. Faites le test! Après avoir créé votre eau à la lime, gardez le zeste et passez-le sous l'aisselle. Un truc simple qui peut faire sourire, mais une fois que vous l'aurez essayé, il y a de fortes chances que vous partagiez la bonne nouvelle à vos proches! N'oubliez pas de mettre le zeste au compost après usage!

Dans la cuisine

- Bien choisir sa batterie de cuisine. Préférer l'acier inoxydable, le verre et la céramique, plutôt que l'antiadhésif. La présence de PFAS dans les poêlons antiadhésifs rend ces produits toxiques.
- Éviter le plastique, tant pour les bouteilles que pour les contenants que l'on met au four à micro-ondes (par exemple pour les lunchs des enfants).
- Ne pas utiliser d'emballages en aluminium pour faire cuire les aliments.

Dans la garde-robe

- Laver les nouveaux vêtements avant de les porter. Deux fois plutôt qu'une!
- Prendre conscience de la composition des vêtements, notamment des sous-vêtements, que l'on achète, car ils contiennent souvent un ou plusieurs perturbateurs

endocriniens (voir ici). La peau est un organe perméable (qui absorbe), il ne faut pas l'oublier.

- Éviter d'acheter les vêtements pour enfants qui portent la mention «ignifuge».
- S'informer sur les marques de vêtements de plein air ne contenant pas de PFAS et opter pour ceux-ci.

Dans la bouche

- Investir dans un système de filtration pour l'eau permettant de réduire de façon significative l'exposition aux perturbateurs endocriniens. L'eau est d'une importance capitale pour nettoyer et purifier l'ensemble de l'organisme.

Thym (*Thymus vulgaris*)

- Favoriser les légumes verts comme le kale (chou frisé), le brocoli et ses germinations ainsi que les choux de Bruxelles. Ces aliments contiennent des principes actifs (glucosinolates, sulforaphanes et indole-3-carbinol) qui aident à éliminer les excès de xénœstrogènes (œstrogènes intrus).
- Soutenir son microbiote (flore intestinale) en consommant du miso et des aliments fermentés.
- Prêter attention au surplus de poids (un rappel: les perturbateurs endocriniens peuvent se cacher dans le gras).
- Assurer un mouvement intestinal quotidien en buvant de l'eau pure en continu!
- Choisir des plantes, légumes et épices, qui stimulent le métabolisme et favorisent l'élimination (voir le chapitre 6).

Sur la peau et le cuir chevelu

- Tout ce que l’on met sur sa peau (incluant le cuir chevelu) devrait se manger. Littéralement.
- Choisir des cosmétiques naturels et exempts de produits toxiques.
- Opter pour des shampoings purs et naturels, avec des ingrédients faciles à reconnaître.
- Pourquoi ne pas revenir à sa couleur de cheveux naturelle?

L’Ayurveda, à travers sa philosophie et son art de vivre, explique les phases nécessaires menant à la régénérescence naturelle du corps et de l’esprit:

la purification • la détoxication • l’élimination

La répétition en boucle de ces étapes permet la production d’*ojas* (nectar de vitalité), et l’élimination de l’ama (résidus non digérés, résidus toxiques), ce qui active le plein potentiel de notre pharmacie interne.

Nous aborderons les concepts de l’*ojas* et de l’*ama* ainsi que le lien avec les symptômes de la périménopause et de la ménopause au chapitre 6.

Aucun traitement de beauté esthétique, régime, surentraînement ni aucune prise d'hormones ne remplacera l'importance de nous connecter avec notre sagesse divine profonde.

MAYA TIWARI (1952-)
auteure, activiste humanitaire et spécialiste de l'Ayurveda

Art de vivre

MOUVEMENT

4 postures favorisant le retour à l'équilibre

Nous le savons et l'avons entendu des centaines de fois, l'exercice est un must pour le maintien de notre équilibre. Bien que nous ne soyons pas faites pour rester assises pendant des heures, notre société est devenue championne de la sédentarité.

La mini-séquence de mouvements que je partage ici avec vous, je la fais de façon quotidienne, au lever du lit, après la méditation matinale. Il est possible aussi de faire ces exercices durant les pauses entre les séances de télétravail, par exemple, lorsque l'alarme (de votre ordi, de votre montre, etc.) que vous avez mise en fonction sonne aux heures et vous rappelle le besoin de vous lever, de vous étirer et d'activer votre circulation.

Posture du demi-pont

Cette posture stimule la circulation au niveau des cuisses, des fesses, des jambes et de la région périnéale. De plus, la compression au niveau du cou active le flot sanguin vers la glande thyroïde. On dit de cette posture qu'elle est parfaite pour apaiser le système nerveux.

Comment faire

1. Allongée, les bras le long du corps, pliez les genoux et placez les pieds à plat, le plus près possible des fesses. Assurez-vous que les pieds sont à la largeur des hanches.
2. En appuyant fermement sur les pieds, inspirez en soulevant vos hanches vers le plafond aussi haut que possible.
3. En gardant les genoux collés ensemble pour maximiser les bienfaits de la posture, appuyez sur les bras et les épaules pour soulever votre poitrine plus haut que le sol. Si vous êtes à l'aise, vous pouvez même entrelacer vos doigts sous vos hanches pour un étirement supplémentaire et une plus grande ouverture de la poitrine.
4. Maintenez la posture pendant 4 à 5 respirations complètes et profondes.
5. Relâchez la posture en décroisant les doigts (s'il y a lieu), puis en déposant le dos, du haut jusqu'aux hanches.

Ressentez l’étirement dans le bas-ventre et dans toute la musculature qui entoure et soutient les hanches, protégeant ce lieu précieux. Contractez les abdominaux pour bien ressentir les bienfaits de cette posture qui active, délie les membres et les tonifie.

Posture de torsion du tronc

La torsion du tronc est très utile pour stimuler la digestion et le mouvement intestinal. Simple à effectuer, elle est idéale pour les personnes qui ont une digestion problématique, variable, ou qui ont de la difficulté à éliminer le matin au réveil. Cette position équivaut un peu à allumer un feu de bois dans une maison endormie un matin d’hiver.

Comment faire

1. Assise, le dos droit, les jambes allongées devant, pliez la jambe droite et déposez votre pied droit de l’autre côté de votre genou gauche.
2. Soulevez vos bras et tournez-vous vers le côté droit. Appuyez votre coude gauche sur l’extérieur de votre

genou droit. Placez votre bras droit derrière le corps, paume de la main au sol.

3. Restez dans la posture pendant 5 à 10 respirations. Prenez conscience de la profondeur de votre respiration.
4. Revenez dans la position de départ en ramenant votre corps vers le milieu, puis en déposant votre jambe droite au sol.
5. Refaites la posture de l'autre côté.
6. Répétez 4 ou 5 fois de chaque côté.

Posture chat/vache

Ce mouvement crée une circulation saine dans toute la colonne vertébrale. Il améliore la posture, renforce les épaules et le tronc, et étire la poitrine.

Comment faire

1. Placez-vous à quatre pattes (position de la table): vos hanches sont alignées avec vos genoux, vos épaules sont au-dessus de vos poignets, votre tête et votre colonne vertébrale sont en position neutre.

2. Pendant l’inspiration, poussez votre ventre vers le sol et courbez votre coccyx et votre cou vers le plafond, en appuyant sur vos mains et vos pieds.
3. À l’expiration, en appuyant sur vos mains et vos pieds, courbez votre colonne vertébrale vers le haut (dos de chat rond) pendant que vous rentrez le nombril.
4. Répétez pendant 5 à 10 respirations.

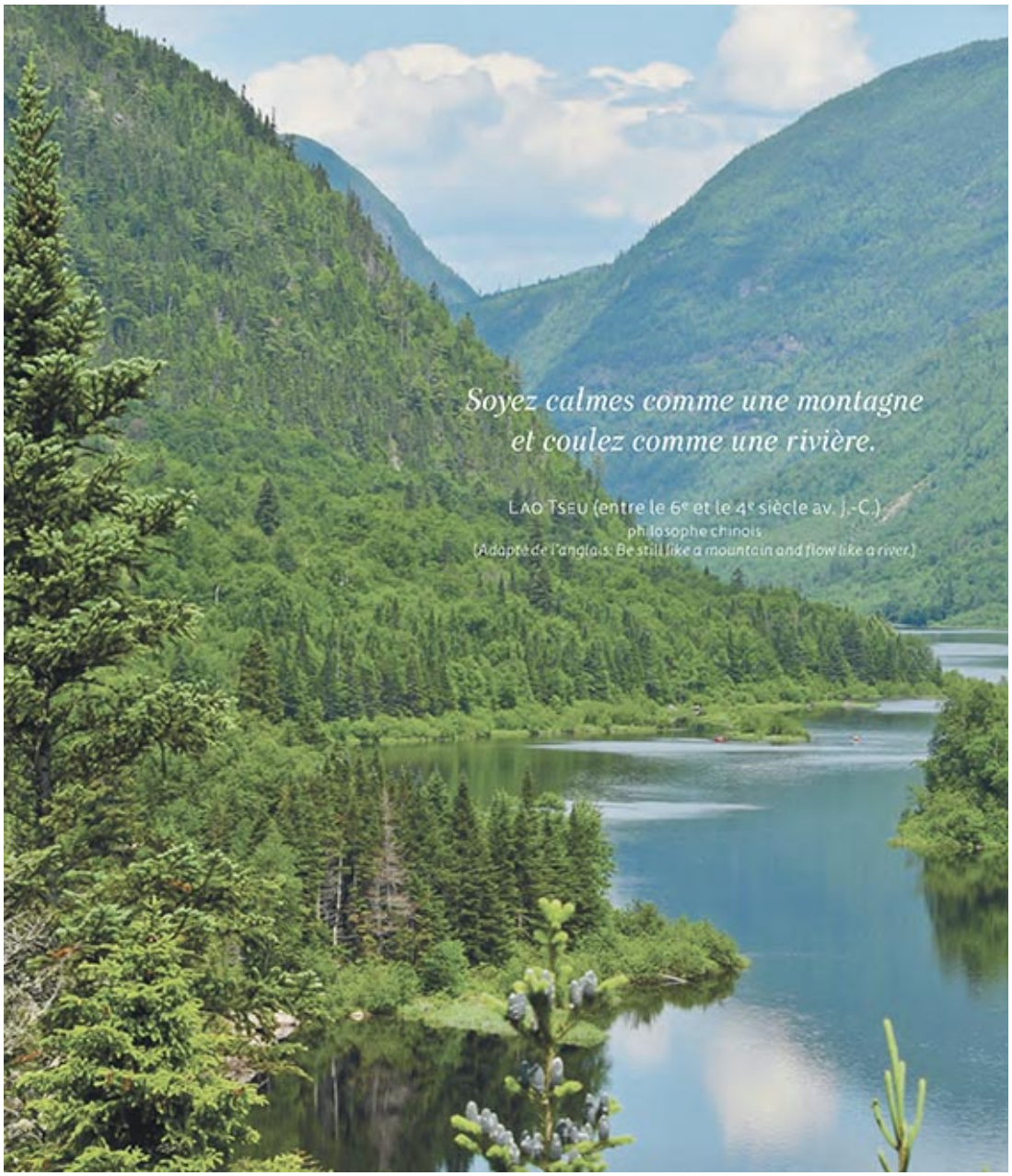
Posture de l’enfant

Voici l’une des postures restauratrices les plus connues en yoga. Apaisante pour le système nerveux, elle ramène un état de détente et d’équilibre. Elle permet d’étirer le dos et les hanches, et aide à soulager les tensions.

Comment faire

1. Placez-vous à quatre pattes (position de la table), puis déposez vos fesses sur vos talons et inclinez le haut du corps vers l’avant, en étirant les bras devant vous le plus loin possible. Ressentez déjà les bienfaits de l’étirement des muscles entourant la poitrine.
2. Reposez votre front sur le lit (ou le tapis au sol) et respirez profondément dans le dos.

3. Restez dans la position pendant 5 à 10 respirations.


Soyez calmes comme une montagne
et coulez comme une rivière.
LAO TSEU (entre le 6e et le 4e siècle av. J.-C.)
philosophe chinois
(Adapté de l'anglais: Be still like a mountain and flow like a river.)

Prendre soin de notre féminité

Comprendre notre histoire féminine pour faire de meilleurs choix

Au début du 20e siècle, une compagnie allemande a déployé une campagne publicitaire choquante qui mettait de l'avant une pratique douteuse, dangereuse, voire mortelle. Ciblant stratégiquement les femmes, ces publicités faisaient la promotion d'une solution miracle pour garder les maris heureux et comblés, et ainsi éviter qu'ils ne prennent la poudre d'escampette.

L'une des publicités présentait une femme assise sur un fauteuil, en larmes, et, à l'arrière, son mari ouvrant la porte et quittant la pièce. On pouvait lire: «*Love quiz: pourquoi passe-t-elle ses soirées toute seule…?*»

Cette campagne d'envergure internationale (principalement en Europe et aux États-Unis) laissait entendre que les femmes avaient des problèmes conjugaux en raison d'une *hygiène féminine déficiente,* ce qui refroidissait leurs maris et mettait leur mariage en danger. La solution? Une douche vaginale avec… du *Lysol.*

Vraiment! Ce même produit, promu encore aujourd'hui pour désinfecter les salles de bains, les comptoirs et autres surfaces potentiellement contaminées, et redevenu populaire récemment. Du temps de cette publicité, le Lysol était encore plus toxique et corrosif que la version que l'on trouve sur le marché maintenant, même si cette dernière a le potentiel de tuer un enfant si elle est ingérée.

Le désinfectant antiseptique de marque Lysol est apparu pour la première fois en 1889 comme un moyen de contribuer à mettre fin à une épidémie de choléra en

Allemagne. Au début du 20e siècle, on vantait aussi son efficacité pour combattre le virus de la grippe. Puis les publicités pour le Lysol en tant que produit d'hygiène féminine sont apparues, encourageant la gente féminine à utiliser ce liquide désinfectant en douche vaginale!

Quelques exemples de publicités de la compagnie:

- «Un homme se marie avec une femme parce qu'il l'aime. Donc, au lieu de le blâmer si l'amour conjugal commence à s'effriter, elle devrait se remettre en question.»
- «C'était un bijou d'épouse, avec un seul défaut: elle était coupable de la seule négligence qui a gâché de nombreux mariages. Lysol aide à éviter cela…»
- «Un moyen très efficace de préserver sa délicatesse féminine est de pratiquer une hygiène féminine complète, comme celle que procurent les douches vaginales avec une formule scientifiquement démontrée comme le Lysol.»

En 1911, 193 décès par empoisonnement furent liés à l'utilisation du Lysol en douche vaginale. Malgré les poursuites judiciaires, la compagnie commercialisant le produit a réussi à se soustraire de toute responsabilité. Cette pratique a continué d'être encouragée jusqu'au début des années 1960[9] (près de 50 ans plus tard!).

Choquante et troublante, cette campagne misogyne a marqué le début d'une pression énorme, exercée sur les femmes, semant la honte et la confusion à propos de ce qui était probablement le plus souvent des pertes ou des odeurs vaginales normales. Le lien de gêne entre notre odeur naturelle et le fait de *garder notre homme* s'est renforcé dans la psyché collective. Nous pouvons encore ressentir ses

effets de nos jours dans les discussions populaires entourant l'hygiène féminine et l'importance de se *sentir fraîche*.

Cette campagne publicitaire mentionnait aussi de façon implicite que cette pratique pouvait faire office de méthode anticonceptionnelle, puisque la croyance populaire à l'époque était que la douche vaginale après une relation sexuelle pouvait empêcher la grossesse. Bien que cela soit complètement faux, comme les femmes dans les années 1940 n'avaient pas accès aux méthodes de contraception, illégales à cette époque, la douche vaginale était devenue la méthode contraceptive la plus utilisée aux États-Unis[10].

Cet exemple de marketing ciblé pour les femmes permet de comprendre la puissance d'une industrie de plusieurs milliards de dollars qui commercialise des produits nous promettant de sentir la rose… Cela nous montre aussi à quel point l'influence des médias est grande sur nos choix en matière de soins de santé et, surtout, l'erreur que nous pouvons commettre dans le choix des substances que nous mettons SUR et DANS notre corps.

Cette histoire nous rappelle aussi bien tristement les efforts désespérés que plusieurs femmes déploient afin d'éviter les grossesses non désirées, lorsque des méthodes plus sûres ne sont pas accessibles.

Notre *yoni*: un lieu sacré

Rose parfumée, fleur de lotus, porte de jade, yoni: les appellations des cultures anciennes pour décrire le centre de notre féminité sont très belles et poétiques. Dans les traditions que sont le yoga et l'Ayurveda, il est écrit depuis des milliers d'années que le *yoni* est un endroit extrêmement précieux à honorer, car il est source de *toute* vie humaine.

Cet endroit sacré est aussi décrit comme une porte d'entrée directe vers le cœur. Le mot *yoni* est un mot sanskrit faisant référence au vagin, à l'utérus et à ce qui englobe le *système reproducteur féminin,* façon occidentale de nommer les organes génitaux féminins.

En faisant mes recherches pour l'écriture de ce livre, j'ai également découvert que l'étymologie du mot *vagin* provient du terme latin *vagina,* qui signifie «*gaine», ou* «*fourreau d'épée»*. Prenons une grande inspiration et relisons. Le mot *vagin* signifie littéralement fourreau d'épée! Ahurissant! Nous maintenons un langage médiéval sans même nous en rendre compte.

Le mot *yoni* a gagné en popularité dans notre hémisphère depuis que certaines célébrités américaines ont parlé librement, sur les réseaux et dans les médias, des œufs de *yoni*, ces pierres taillées en forme d'œuf utilisées, entre autres, pour tonifier le plancher pelvien et la musculature vaginale.

Une sexualité vivante: une santé vibrante

Eucalyptus (*Eucalyptus globulus*)

Prendre soin de notre *yoni*, de notre sensualité et de notre sexualité fait partie des rituels bien-être que propose l'Ayurveda. À un point tel qu'il y a même une des huit branches de spécialité qui lui est complètement consacrée: l'*Aphrodisiaque* vise à préserver cet espace de connexion à notre intimité. Sa vision est qu'une sexualité vibrante amène une santé vibrante, pour la femme comme pour l'homme.

La traduction du terme *aphrodisiaque* est nuancée, car en Occident, il signifie «qui augmente le désir sexuel». Du côté védique, sa définition évoque plutôt le renforcement des organes sexuels pour apporter une plus grande vitalité.

Aborder tout ce que pourrait contenir cette branche de spécialité ayurvédique dépasse la portée de ce livre, mais, honnêtement, on pourrait écrire un livre entier sur ce sujet si vaste et précieux. Cela dit, voici quelques pistes pour soutenir la féminité et l'intimité que nous avons envie de partager, avec nous-mêmes en premier lieu, puis avec un ou une partenaire, et qui nous rappelle que la nature possède tout ce dont nous avons besoin pour nous envelopper de félicité.

3 plantes pour nous connecter à notre sensualité

Rose (Rosa rubiginosa)

Considérée comme une plante ayant des propriétés aphrodisiaques, la rose est douce et rafraîchissante; elle aide à pacifier les trois *doshas*. Plante à énergie féminine, dans certains textes on souligne son affinité avec le chakra du cœur (voir le chapitre 7).

Comment l'utiliser: déposer quelques boutons de rose séchés dans l'eau du bain et les laisser flotter. Vous pouvez faire de même avec des pétales de rose. On peut aussi mettre 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de rose dans l'eau du bain.

Comment faire sécher les boutons de rose: c'est très facile! Après la cueillette, placer simplement les boutons de rose entre deux feuilles de papier absorbant et les laisser sécher doucement à l'ombre. Lorsque vous êtes certaine qu'ils sont secs, vous pouvez les placer dans un bocal en verre à l'abri de la lumière.e.

Ylang-ylang (Cananga odorata)

La fleur d'ylang-ylang est d'une sensualité incomparable. Considérée dans la tradition védique comme une plante ayant des propriétés aphrodisiaques, l'huile essentielle d'ylang-ylang enveloppe et transporte.

Comment l'utiliser: en diffusion à raison de 3 ou 4 gouttes dans le diffuseur ou en mélangeant 3 ou 4 gouttes avec des sels d'Epsom pour un bain chaud au féminin.

Bois de santal (Santalum album)

Depuis des milliers d'années, les enseignements védiques citent le bois de santal comme une résine/molécule sacrée, sensuelle, aphrodisiaque. Le bois de santal fait partie de la famille des santalacées *(Santalaceae)* qui comprend quelque 400 espèces. L'huile essentielle la plus connue provient de la variété *Santalum album,* et elle est extraite à partir du cœur d'arbres matures. C'est une huile précieuse qui doit être utilisée avec parcimonie. Surutilisée depuis des années, le bois de santal entre maintenant dans la catégorie des espèces en voie de disparition à cause de la commercialisation à grande échelle qu'on en a fait sans égard à la ressource. Heureusement, des efforts sont désormais mis de l'avant pour préserver et repeupler les plantations, mais la ressource demeure fragile, donc le choix

du producteur ou de l'importateur de cette huile essentielle devrait se faire avec diligence.

Toutefois, il existe une autre variété qui lui ressemble: le bois de santal *Santalum austrocaleconicum* a une odeur magnifique et est cultivé en Nouvelle-Calédonie, où l'on préserve la ressource. À découvrir!

Comment l'utiliser: Quelques gouttes dans un diffuseur avant de dormir ou lors d'une session d'automassage!

Rituels sensuels

Masser avec des huiles bienfaisantes

L'automassage aux huiles chaudes fait partie de l'arsenal des rituels bien-être ayurvédique depuis des milliers d'années. Travaillant systématiquement sur trois systèmes – le système circulatoire, le système lymphatique et le système nerveux –,

l’automassage est extrêmement important pour apaiser et maintenir l’équilibre cœur-corps-esprit.

Ses bienfaits

- Aide à réduire le stress.
- Apaise le système nerveux.
- Améliore la tonicité musculaire et l’élasticité de la peau.
- Lubrifie les articulations (idéal dans les cas d’arthrose).
- Prépare le corps au sommeil; particulièrement utile en cas d’insomnie.
- Déloge les impuretés sous la peau et dans les tissus adipeux (gras).
- Ralentit les effets du vieillissement.
- Nourrit profondément le corps et la peau.
- Stimule la circulation lymphatique et favorise l’élimination des déchets.
- Ancre davantage dans le moment présent.
- Aide au relâchement de l’ocytocine (l’hormone du bonheur).
- Favorise la distribution d’une grande dose d’amour de soi.

Lors des massages traditionnels ayurvédiques, les thérapeutes ciblent principalement les *marmas*, qui sont décrits comme des points de jonction importants entre les ligaments, les vaisseaux sanguins, les muscles, les os et les jointures. Cette thérapie traditionnelle est un outil pour aider à rééquilibrer les différents *doshas* lors de déséquilibres.

L’Ayurveda décrit 117 points *marmas* dans tout le corps. Lorsqu’un point *marma* est un peu plus sensible au toucher, cela indiquerait que l’organe lié à ce point nécessiterait notre attention.

Une perle que nous pouvons retirer de cette sagesse ancestrale: lorsque nous pratiquons l’automassage au quotidien, il est suggéré non seulement de se masser avec une intention bienveillante, mais aussi de prêter attention aux points un peu plus sensibles et de les masser tout en douceur pour délier et activer la circulation!

Choix de l’huile

Bois de santal (*Santalum album*)

Dans la tradition de l’Ayurveda, les huiles sont mélangées avec des plantes, des épices, des racines ou des fleurs, ce qui ajoute aux bienfaits de l’automassage. Personnellement, j’aime bien travailler avec les plantes indigènes qui vivent bien dans notre hémisphère. Pour apaiser *Vata,* par exemple, je choisis certaines plantes afin de profiter de leurs propriétés apaisantes et relaxantes, comme l’avoine ou la lavande. Pour apaiser *Pitta,* je sélectionne des plantes ayant des propriétés rafraîchissantes, comme la rose et la menthe. Pour activer *Kapha,* j’inclus dans mon mélange des plantes aux propriétés toniques et astringentes, comme le genévrier et le romarin.

Si vous n’avez pas accès à des huiles spécifiques pour pacifier les *doshas*, vous pouvez utiliser une huile neutre, comme l’huile de tournesol. Bien qu’elle ne soit pas additionnée de plantes médicinales, elle permettra une hydratation de la peau et accompagnera les bienfaits de l’automassage.

Comment faire l'automassage

- Il est conseillé d'effectuer un brossage à sec avant l'automassage, ce qui facilitera l'élimination des cellules de peau mortes et les autres débris, en plus de préparer les pores de la peau à recevoir l'huile.
- Réchauffer l'huile en déposant une petite quantité dans la paume des mains et en les frottant ensemble.
- Masser doucement, mais fermement l'ensemble du corps, en commençant par le cou, les oreilles et les épaules, puis, petit à petit, descendez jusqu'aux pieds en massant tout au passage. Ne pas oublier de mettre une intention de connexion avec son corps, et de s'offrir une grande dose d'amour et de douceur.
- Ajouter de l'huile lorsque vous ressentez que la glisse est un peu plus difficile.
- Sur des régions du corps comportant des os longs, faire des mouvements en longueur, alors que sur les articulations, faire généralement des mouvements en rotation.
- Ne pas oublier les doigts ni les orteils et prêter une attention particulière à la plante des pieds, car ils contiennent toutes les terminaisons nerveuses et les points de pression importants.

L'automassage quotidien est une façon simple et extrêmement efficace de ramener *Vata* en équilibre. Il n'y a aucune raison de s'en passer!

L'acte de prendre un bain et d'envelopper ses sens de douceur

L’Ayurveda appelle *avagaaha* le rituel de prendre un bain euphorisant aux plantes et aux huiles. Le bain a donc ici un spectre beaucoup plus large que de simplement servir à se laver. Il est possible de faire ce rituel de deux façons:

- La première option est de prendre le bain avant d’effectuer l’automassage. Se plonger dans un bain chaud permet de détendre la musculature et d’ouvrir les pores de la peau qui recevra ensuite le mélange d’huiles. Cela induit un état de détente, de paix et de calme. Ce rituel est idéal pour préparer son corps au sommeil profond et réparateur.
- La deuxième option est de prendre un bain chaud aux plantes après l’automassage, alors que le corps est entièrement huilé. Se glisser dans une eau chaude après le massage est un pur délice qui enveloppe de douceur non seulement la peau, mais tous les sens.

On peut ajouter à l’eau du bain 250 ml (1 tasse) de sels d’Epsom mélangés à quelques gouttes d’huile essentielle d’ylang-ylang pour le summum de la félicité! De la musique et des bougies aideront également à créer un moment spécial rempli de douceur et propice à la régénérescence.

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Bain divin féminin

Une autre suggestion de recette pour un bain divin au féminin! Si vous avez l'occasion d'avoir accès aux plantes fraîches de votre jardin, c'est parfait! Dans le cas contraire, les plantes séchées sont de belles alliées.

Ingrédients

- Quelques feuilles de guimauve officinale
- 2 c. à soupe de fleurs de camomille
- Quelques boutons de rose
- Quelques fleurs de calendule
- 125 ml (1/2 tasse) de sels d'Epsom
- 5 gouttes d'huile essentielle de palmarosa (*Cymbopogon martinii*)

Préparation et rituel

- Faire infuser les plantes quelques minutes dans 1 L (4 tasses) d'eau, à feu doux, pour éviter de brusquer ou de brûler les plantes. Laisser tiédir. Mélanger avec les

sels d’Epsom et les gouttes d’huile essentielle. Ajouter à l’eau du bain.

- La calendule possède des propriétés cicatrisantes. La guimauve est une plante qui contient du mucilage et est utile dans les cas d’inflammation.
- L’huile essentielle de palmarosa peut aider à équilibrer tant la peau sèche que la peau grasse. Elle est proposée pour apaiser *Pitta* et *Vata*. Sur le plan des émotions, elle est utile pour contrer l’anxiété; elle réduit l’irritabilité émotive ou le manque de patience.

Résultat souhaité

Une dose de douceur et une ode à notre féminité!

Écologie féminine: une microflore à l’arôme unique

Délicat et léger, fruité et vif, aromatique et charnu: le monde des vins a su développer une bibliothèque de mots pour décrire l’expérience des sens, du nez et de l’accord mets et vins. Non seulement ces termes nous transportent dans un monde sensuel, sensitif, lié aux milliers de récepteurs d’odeurs présents dans notre nez, mais ils créent une symphonie touchant l’imaginaire collectif. En ce sens, ils nous donnent envie de créer un *patchwork* de liens et de circuits entre notre nez et notre bouche, notre assiette et nos samedis soir entre amies, nous amenant à goûter, à découvrir et à oser…

Effluve est au monde de la cuisine ce que *fumet* est… au poisson. *Fragrance* est associé au mot *parfum*, qui, lui, dans mon esprit (et peut-être le vôtre) est malheureusement resté dans l’allée du magasin à rayons, aux portes vitrées tournantes ouvrant sur un mal de tête quasi assuré dès que les odeurs mélangées des différents parfums synthétiques nous prennent d’assaut.

Nos sens nous mènent.

Le monde du café s’est aussi raffiné au cours des dernières années, offrant des descriptions du goût des cafés aux notes de mélasse, de groseilles ou de chocolat noir pour un type café, ou d’amande, de guimauve grillée et de caramel pour un autre. Quelle belle façon de transmettre le goût à nos papilles, avant même que notre nez l’ait capté et que l’on ait posé nos fesses sur un banc avec une tasse de café bien chaude entre les mains!

Mis à part ces deux exemples, les termes existant pour décrire les odeurs, les effluves et toutes leurs nuances que dégage la nature sont, disons-le, un peu pauvres. Depuis que j'ai ouvert ma vie au monde naturel des plantes et des huiles végétales, des épices et des huiles essentielles, j'ai en effet réalisé qu'il était extrêmement difficile de décrire une odeur. Déjà, le mot *odeur* est un peu moins sympathique que le mot *aromathérapie*.

Cherchant à trouver (même après 10 ans) de nouveaux synonymes dans notre langue chérie pour le terme *odeur*, je dois me buter, pour la énième fois, à ceci: émanation, effluve, haleine, senteur, fumet, bouquet, parfum, arôme, goût, trace…

Géranium *(Pelargonium graveolens)*

Si nous reprenons l'histoire de la campagne promotionnelle concernant la douche vaginale, on voit que plusieurs générations de femmes ont été influencées, notamment par le monde du marketing, à croire que leur *yoni* devrait sentir le jardin frais. Ce qui n'est pas le cas. Au même titre que nous avons une flore intestinale (ou microbiote) jouant un rôle important pour une digestion optimale, nous avons une microflore vaginale unique, maintenant un équilibre nécessaire pour la prévention des infections, comme l'infection vaginale bactérienne ou les infections à levures. Cette flore est également extrêmement utile lors de la grossesse.

Terreux, musqué, marin, salé: les parfums vaginaux sont uniques à chacune, mais nous n'avons pas encore appris à décoder notre propre signature odorante. Aussi, l'odeur change en fonction de nos cycles menstruels, de nos cycles de vie, de la nourriture que nous mangeons, de notre activité

sensuelle et sexuelle et même selon le type de sous-vêtements que nous portons.

Il est important de souligner que les pertes vaginales blanches sont normales, puisque cet endroit doit demeurer lubrifié. Par contre, lorsque l'équilibre est perturbé, il peut y avoir des pertes vaginales avec des odeurs plus marquées (voire gênantes) ou des infections à levures récurrentes. De là, l'importance de reconnaître notre signature aromatique normale ou en déséquilibre.

Nous sommes les heureuses propriétaires d'une distillerie intérieure créant une panoplie d'effluves et de nuances, digne des meilleures entreprises en recherche et développement (R&D), dont nous seules avons le brevet. Il ne nous reste qu'à nous le réapproprier.

Bactéries alliées: les lactobacilles

L'un des groupes de bactéries les plus importants contribuant à maintenir l'équilibre naturel chez la plupart des femmes est le genre *Lactobacillus* (lactobacille).

Les lactobacilles maintiennent le pH vaginal à un niveau bas (plus acide) en produisant de l'acide lactique, qui à son tour empêche les levures, les bactéries et d'autres organismes moins favorables de s'implanter et de causer des problèmes.

En vrac, voici une petite liste de problèmes qui peuvent être les signes d'une flore vaginale en déséquilibre: infections urinaires à répétition, sécheresse, irritations ou démangeaisons vaginales, infections à levures, infertilité, accouchement précoce[11].

La bonne nouvelle? Il existe des façons de préserver l'équilibre de notre flore vaginale. Se réapproprier la connaissance de son écologie féminine (de ses odeurs normales) et comprendre ce qui influence cet équilibre délicat

permet de reprendre son pouvoir en tant que femme, en plus de prévenir l'apparition de déséquilibres plus profonds.

Santé intestinale, écologie vaginale

Le lien profond entre la qualité de la nourriture que nous consommons, notre digestion et notre vitalité n'est plus à démontrer. Plusieurs études et ouvrages ont fait état, dans les dernières années, de l'importance de l'intestin et de son microbiote (ou flore intestinale) sur la santé. Le rôle de l'intestin est considéré comme déterminant dans l'apparition de maladies et de problèmes tels que le surpoids, la dépression, les allergies et la maladie de Parkinson. A aussi été démontrée la relation étroite que ce dernier entretient avec le cerveau et les autres organes. Mais le lien va encore plus loin, puisqu'il influence aussi notre écologie féminine!

La santé de la flore vaginale et le maintien d'un pH protecteur ne dépendent pas seulement de l'équilibre hormonal ou des habitudes d'hygiène personnelle (utilisation de tampons ou non) ou sexuelle, mais ils résultent également de la santé du microbiote intestinal. Ce lien est super intéressant, car un déséquilibre de la flore intestinale peut être la cause profonde d'infections vaginales chroniques ou récurrentes. Chez les femmes atteintes d'endométriose, la santé de la microflore vaginale semble être un facteur de risque.

Clés de sagesse

Yoni *101: intimité féminine*

La vulve (petites lèvres et grandes lèvres) est extrêmement délicate et devrait être traitée avec la même douceur que les lèvres de notre visage. De plus, à garder en tête, les levures et bactéries indésirables deviennent plus actives et prolifèrent lorsqu'il fait noir et que c'est humide! C'est un endroit qui a donc besoin de respirer ou, en d'autres mots, d'être en contact avec l'air ambiant!

Voici quelques suggestions pour la santé du *yoni*.

Les sous-vêtements

- Choisir des sous-vêtements en fibres naturelles qui absorbent l'humidité, comme le coton ou le bambou, par opposition au nylon ou au lycra qui ont tendance à garder l'humidité.
- Privilégier les sous-vêtements pâles pour éviter les colorants chimiques synthétiques.
- Changer de petites culottes tous les jours.
- Laver les sous-vêtements avec des savons sans fragrance ni colorant et, si possible, opter pour le séchage au soleil. Il semble que les rayons UV aident à compléter le nettoyage bactérien!

À la toilette

- Pour essuyer cette région délicate, il est important de le faire de l'avant vers l'arrière. Il ne faut jamais faire le geste inverse, de l'arrière vers l'avant (cela déposerait près de l'entrée du *yoni* ou de l'urètre des bactéries qui ne doivent pas s'y retrouver et qui pourraient causer des infections).

Les tampons et les serviettes hygiéniques

- Si l'on a de la difficulté à trouver des aliments sains et sans pesticides, alors nous pouvons imaginer ce que contiennent les matériaux utilisés pour créer les tampons compactés commerciaux! Faut-il se fier à la bonne intention du fabricant ou plutôt éviter de déposer un objet inconnu près du délicat col de l'utérus? Poser la question, c'est y répondre!
- D'emblée, pour un équilibre de la flore vaginale, il est suggéré d'éviter d'utiliser les tampons hygiéniques. Cela risque d'obstruer l'écoulement du flux menstruel et tout ce qui doit être éliminé de façon naturelle. Bloquer la rivière ne peut qu'être contre-intuitif!
- Prioriser les serviettes hygiéniques naturelles et préférablement certifiées sans produits de synthèse, si on choisit de les utiliser.
- Pour réduire l'impact environnemental, il existe de plus en plus d'options de sous-vêtements naturels créés avec serviette hygiénique intégrée. Cela peut être une avenue intéressante à considérer.

Après un partage d'intimité

- Que ce soit lors d'un moment intime avec soi-même, durant l'amour oral ou d'une relation sexuelle avec un partenaire, le *motus operandi* est le même: mieux vaut prévenir que guérir! Pour éviter les infections urinaires, il est suggéré d'uriner après ce temps d'intimité pour éliminer le potentiel de bactéries qui auraient envie de remonter le chemin de l'urètre, conduit provenant de la vessie permettant d'uriner. Même si le désir de s'endormir semble prendre le pas, aller aux toilettes après avoir fait l'amour permet de garder le courant dans le bon sens!

À SENS UNIQUE!

Lors d'un partage d'intimité, le même principe qu'à la toilette s'applique: il faut éviter de faire des gestes de l'arrière vers l'avant. L'application de cette règle permet de réduire les risques d'infections urinaires et vaginales.

Sécheresse vaginale: passage non obligé

La sécheresse vaginale est un problème commun et plutôt tabou. Il est rare que le premier sujet de conversation lors d'un cinq à sept soit l'état de l'hydratation de notre *yoni*! Pourtant, jusqu'à 60 % des femmes ménopausées souffrent de sécheresse vaginale. Seulement aux États-Unis, c'est 32 millions de femmes qui souffrent de sécheresse et d'atrophie vaginales durant la périménopause et la ménopause[12]. 32 millions!

Quelques signes de sécheresse vaginale:

- Irritations ou sensations de brûlure;
- Douleurs lors de la miction (action d'uriner);
- Douleurs lors des relations sexuelles;
- Réduction de la lubrification lors des relations sexuelles.

Vous vous rappelez que j'ai écrit, au chapitre 4, que les œstrogènes nous gardent lubrifiées aux bons endroits? Lorsque naturellement leur taux diminue, les tissus ont tendance à devenir plus minces et à perdre de leur hydratation et de leur élasticité. Les circulations sanguine et lymphatique peuvent aussi diminuer, alors la régénération cellulaire peut ralentir. Mais il existe des solutions pour prévenir cette situation et même pour aider à renverser la vapeur et à maintenir l'équilibre.

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Quelques trucs pour contrebalancer (ou éviter) la sécheresse vaginale

Tournesol (*Helianthus annuus*)

- Faire une place aux rituels apaisants *Vata* et *Pitta*, par exemple l'automassage aux huiles chaudes, la méditation et les exercices respiratoires. Nous voyons plusieurs autres façons d'apaiser ces éléments tout au long du livre. Choisissez-en une ou deux et faites-les pendant au moins 21 jours pour bien les ancrer dans vos rituels.
- Utiliser un lubrifiant vaginal, par exemple une huile[*] neutre de qualité (tournesol, pépin de raisin, amande douce, jojoba), afin de garder les parois hydratées.
- Insérer, au besoin, de la vitamine E en suppositoire vaginal pour garder une bonne lubrification[13].
- Maintenir une vie sexuelle active, seule ou avec un partenaire.
- Ajouter des phytœstrogènes dans l'alimentation (voir le chapitre 6)[**].

[*] Précaution: les huiles ne sont pas compatibles avec le latex des condoms.

[**] Si les symptômes de sécheresse vaginale s'aggravent ou s'il n'y pas d'amélioration notable, il est important de consulter un professionnel de la santé.

Rire sans laisser de traces

Des couches pour bébés, des serviettes hygiéniques féminines, la suite logique semble être les serviettes pour éviter les fuites à l'âge d'or, selon un marketing ciblé pour les femmes. Rarement, on nous parle de la possibilité de prévenir ces *fuites*. Rappelons-nous cette règle d'or: nul

besoin de vieillir malade, comme on veut bien nous le faire croire. Il est possible de garder une musculature tonifiée dans la région pelvienne avec de petits exercices très simples.

Le *plancher pelvien* fait référence à la musculature entourant le périnée, l'urètre et le rectum. Ces muscles se contractent et se relâchent avec une intention consciente. Comme il est possible de raffermir les bras, les jambes, les fesses et les cuisses, il est également possible (et ô combien nécessaire!) de tonifier notre plancher pelvien. Nous devrions y penser tous les jours, puisque non seulement ces muscles soutiennent utérus, vessie, intestin et rectum, mais ils permettent également de prévenir les fuites urinaires, les gaz ou même les selles accidentelles. Tonifier cette région permet aussi d'améliorer les orgasmes (série de contractions et de relâchements musculaires). Il n'y a donc aucune raison de s'en passer!

Comme tous les autres muscles, plus nous exerçons ceux du plancher pelvien, plus ils deviennent forts. Compliqués, les exercices? Vraiment pas puisqu'il est possible de tonifier ces muscles de façon subtile, de constater les résultats après quelques jours seulement et de ressentir une plus grande connexion avec cette partie de notre anatomie, trop souvent oubliée.

Art de vivre

MOUVEMENT

Exercices pour tonifier son plancher pelvien

Exercice nº 1

Contracter, relâcher

- Portez votre attention sur les muscles du plancher pelvien. Pour les reconnaître, contractez les muscles des sphincters de la vessie et du rectum, comme s'il fallait retenir une envie urgente d'aller aux toilettes et que vous étiez pris sur l'autoroute sans possibilité de sortie.
- Contractez et relâchez de façon consciente, en maintenant les muscles contractés pendant au moins 3 secondes.
- Répétez une dizaine de fois.
- Observez la force de la contraction au jour un, puis quelques jours plus tard. La différence peut être majeure si votre pratique est régulière.

Trucs et astuces pour tonifier le plancher pelvien, mine de rien

J’aime bien développer des trucs pour rendre sympathique une action qui semble routinière:

- Au volant de la voiture, lors de l’arrêt à un feu rouge, faites 5 fois l’exercice de tonification du plancher pelvien (imaginez si vous passez 15 feux rouges dans votre journée: 15 x 5 = 75 répétitions!;

- Refaites cet exercice chaque fois que vous ouvrez une porte ou touchez une poignée;

- Et refaites-le encore chaque fois que vous entendez une phrase négative dans votre entourage ou que vous entendez une mauvaise nouvelle. Imaginez la force de notre plancher pelvien après un mois! ☺

Couvrez ce sein que je ne saurais voir!

JEAN-BAPTISTE POQUELIN, DIT MOLIÈRE (1622-1673)

comédien et dramaturge français

Bercer notre féminité: prendre soin de nos seins

À la fin de la journée ou en revenant du travail, qui de nous ne ressent pas littéralement une jouissance en catapultant à l'autre bout de la pièce son soutien-gorge, aussi sexy qu'il puisse être! Un soupir de soulagement accompagne notre pensée: «ENFIN!»

La mode féminine, doit-on le souligner, a été majoritairement dessinée par des hommes et n'a pas toujours été sympathique pour la santé des seins ou tout simplement pour celle des femmes. Nous n'avons qu'à penser aux fameux corsets qui brimaient la respiration, mais qui mettaient la poitrine des femmes en valeur dans les robes d'antan. Ils étaient parfois si serrés que les femmes en manque d'oxygène s'évanouissaient. Mais leur poitrine, elle, était saillante à souhait!

Plus près de nous, est-ce qu'il resterait maintenant des relents de cette époque? Soutiens-gorge qui remontent la poitrine presque jusqu'aux amygdales, cerceaux de métal dans le bonnet pour la *soutenir*: nos seins passent une grande partie de leurs journées cachés, remontés ou écrasés. Le but de cette section est justement de remettre

nos seins et leurs soins en priorité dans notre radar collectif féminin!

Depuis la nuit des temps, la poitrine féminine est associée à la féminité, à l'intimité, à l'amour, à la fertilité et à la sensualité. Elle représente aussi, selon plusieurs références ancestrales et contemporaines, l'amour maternel. Ce besoin universel d'être nourri, sécurisé et aimé. En tant que femmes, nous avons le privilège de la porter.

Romarin (*Rosmarinus officinalis*)

Les seins symbolisent notre désir de nous sentir belles et désirables, jouant sur l'estime et la confiance en soi. Lorsque nous parlons de notre poitrine, cela touche plusieurs aspects: physique, psychologique, sexuel et énergétique.

Nous prenons rarement le temps d'apprécier nos seins, de réfléchir à quel point ils sont précieux et au fait que leurs changements, au cours de notre vie et de nos cycles, sont une source inestimable d'informations, entre autres, sur des émotions que nous vivons et dont nous devons nous occuper. À ce titre, prendre soin de nos seins, c'est prendre soin de notre équilibre cœur-corps-esprit. Nos seins sont nos rivières, le centre de notre terre de féminité. Ils nécessitent une grande dose d'amour. Mis à profit lors des rapports intimes, mais trop souvent mis de côté durant les périodes de célibat, nos seins tombent trop souvent dans l'oubli.

Lorsque l'on parle du massage des seins, non seulement il s'agit d'un geste d'amour envers soi, mais aussi d'une pratique qui permet le relâchement de l'ocytocine, qualifiée d*'hormone du bonheur et du bien-être*. Le massage des seins aide à tonifier la peau, à activer la circulation, à soulager les tensions, à favoriser l'élimination des déchets par le système lymphatique.

Alors que les perturbateurs endocriniens ont tendance à s'accumuler d'emblée dans les cellules adipeuses, l'action de masser et d'activer la circulation vient soutenir l'élimination de ces déchets qui, autrement, stagneraient. Nous masser régulièrement nous fait découvrir et connaître notre poitrine; cela nous permet de nous connecter avec elle. Il est alors plus facile d'observer des changements, s'il y a lieu.

La liste des bienfaits pourrait être beaucoup plus longue, mais ce qui est important de retenir, c'est que ces derniers ne sont pas uniquement physiologiques: ils apportent aussi du bonheur dans le cœur.

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Huile douceur pour les seins

Choix d'huiles essentielles

- Géranium (*Pelargonium graveolens*)
- Lavande (voir les différentes variétés)
- Palmarosa (*Cymbopogon martinii*)
- Romarin (*Rosmarinus officinalis*)

Choix d'huile végétale neutre

- Tournesol, jojoba, pépins de citrouille

Préparation et rituel

- Dans 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale de qualité, ajouter environ 10 gouttes d'huile essentielle, au choix. (Il n'est pas conseillé de dépasser 10 gouttes pour 30 ml d'huile neutre.) Mélanger les ingrédients, tout en y déposant une intention d'amour et de bienveillance.
- Conserver cette huile douceur dans un pot en verre ambré, fermant hermétiquement, afin de la protéger de la lumière et de l'air. Éviter tout contenant en plastique.

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Automassage des seins

3 façons de pratiquer l'automassage des seins en toute simplicité

Jasmin (*Jasminum officinale*)

- Le matin, au réveil, avec une huile douce: le matin est le moment où il est important de déposer nos intentions. Personnellement, je me laisse du temps pour ouvrir les yeux et pour déposer mon intention concernant ma gratitude d'être en vie, encore une fois. C'est aussi un moment où le massage de la poitrine peut être fait avec douceur et intention.
- 5 minutes d'amour, sans huile: lorsque vous enlevez votre soutien-gorge, prenez le temps d'activer la circulation sous les seins et sous les aisselles. Massez au pourtour et activez l'ensemble de l'œuvre!
- Rituel du samedi à l'huile chaude: un massage à l'huile chaude est absolument divin. Si vous n'avez jamais essayé, c'est le moment ou jamais de le faire. Bien sûr, tant qu'à réchauffer de l'huile en douceur, autant masser le reste du corps ou mettre son attention sur le ventre,

les pieds et, bien sûr, la poitrine. Déposez le contenant de verre dans un bain-marie et chauffer doucement l'huile environ 10 minutes. Vérifiez la température de l'huile avant l'application pour éviter de brûler la peau.

L'automassage des seins est un moment privilégié de connexion à notre féminité sacrée.

Préparation du rituel

Choisir une huile neutre comme l'huile de tournesol ou une huile infusée de plantes pour apaiser *Vata* ou activer *Kapha*.

- Choisir un endroit calme, allumer une bougie et faire jouer de la musique douce.
- Faire un cycle de 4 inspirations/expirations. Déposer son intention de se connecter avec ce qui est, avec amour et douceur au cœur.
- Mettre une petite quantité d'huile dans la main droite. Avec 3 doigts, trouver le creux au-dessus de la clavicule gauche. Étirer légèrement la peau en la caressant des épaules vers le cou. Répéter ce geste de 5 à 10 fois (ou plus si désiré).
- Placer les doigts bien à plat sous l'aisselle gauche et étirer la peau de 5 à 10 fois vers le sein. Encore une fois, si l'on sent un peu de congestion, on peut faire ce geste aussi longtemps qu'on en ressent le besoin
- Masser maintenant le sein gauche en faisant de petits cercles au-dessus du sein et au-dessous du sein. Répéter chaque trajet plusieurs fois.

- Changer de main et masser le côté droit de la poitrine en reprenant les étapes 3 à 5.

Résultat souhaité

Une connexion avec notre féminité et avec notre profondeur de cœur, une hydratation de la peau des seins, un mouvement favorisant la régénérescence et une bonne dose d’ocytocine!

- CHAPITRE 6 -

Nourrir profondément

Avec ce qui nous rend service

La cuisine est comme l'amour: elle devrait être pratiquée avec abandon ou pas du tout.

Adaptation libre de l'anglais: «Cooking is like love — it should be entered into with abandon or not at all.»

HARRIET VAN HORNE (1920-1998)

auteure américaine, journaliste et critique de film / télé

Savoir quoi manger: une question qui ne date pas d'hier

«Finis ton assiette, si tu veux avoir un dessert!» «Ne bois pas en mangeant, tu vas gâcher ton repas!» «Prendrais-tu une deuxième portion?»

Est-ce que ces paroles font remonter en vous certains souvenirs?

Dans notre culture occidentale, nous avons appris que le repas du soir était le plus important de la journée. On nous a aussi enseigné que chaque repas devait comprendre un groupe d'aliments appelé «viandes et substituts». Jusqu'à dernièrement, nous mangions encore de la viande chaque jour, parfois même deux fois par jour, ou un substitut de viande, par exemple le beurre d'arachide au petit-déjeuner, des noix ou d'autres aliments gorgés de protéines, comme l'ancien Guide alimentaire canadien le prônait.

Bien que la quantité de viande consommée au quotidien ait diminué depuis quelques années, le

degré d'obésité persistant en Occident témoigne de cette relation avec notre assiette qui n'était pas saine – et ne l'est toujours pas dans bien des cas. D'ailleurs, nous observons actuellement l'émergence d'une génération de jeunes qui auront une espérance de vie moins grande que celle de leurs parents. Une triste première dans l'histoire de notre santé collective.

Nous mangeons beaucoup trop, souvent trop tard, et nous avons la fâcheuse tendance à surcharger notre système digestif. Saviez-vous que la taille de l'estomac d'une personne en bonne santé correspond à environ ses deux mains jointes? Imaginez un bol aux mêmes dimensions que vos mains tenues en coupe. Maintenant, visualisez le bol rempli ainsi: 1/3 de solides, 1/3 de liquides, et 1/3 d'air. Selon l'Ayurveda, ce serait la quantité idéale de nourriture que nous devrions ingurgiter à chaque repas. Est-ce que cela vous donne un choc? Lorsque j'ai entendu cette recommandation pour la première fois, j'ai posé une question à la blague à l'un de mes mentors: «Cette quantité de nourriture, est-ce avant ou après mastication?»

Par ailleurs, la cuisine a le pouvoir de rassembler ou de diviser, de nous nourrir profondément ou de nous rendre malades. Nos recettes familiales sont influencées par nos

histoires et nos cultures, par le climat du continent où nous sommes nées, par les plantes et les épices présentes sur notre route. Depuis peu, les multinationales, leurs lobbies et leur marketing emplissent nos épiceries de nourriture transformée.

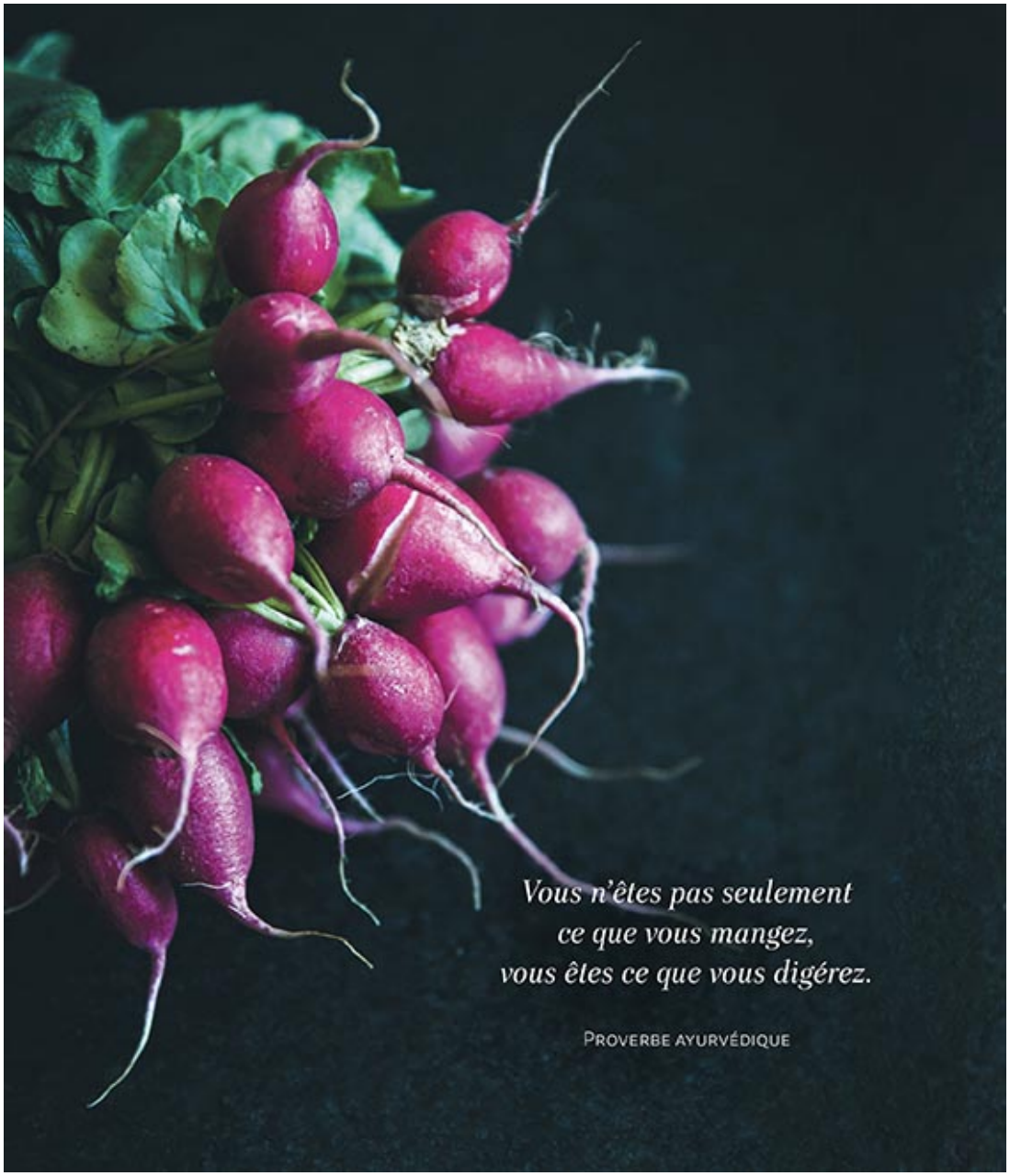
À la maison, nous savons généralement comment cuisiner avec de vrais aliments. Nous ajoutons rarement du sirop de fructose, du glutamate monosodique ou des colorants artificiels dans nos potages et nos salades! Là où le bât blesse, c'est lorsque ce que nous mangeons contient des molécules ou des substances qui ne sont pas d'emblée présentes dans la nature et que le corps peine à éliminer.

Comment démêler le vrai du faux en ce qui concerne l'alimentation? Il peut être difficile de s'y retrouver, mais la question suivante peut nous aider à y voir plus clair: cet aliment figure-t-il dans une publicité (à la télévision, sur le Web ou autre)? Si oui, il y a de fortes chances qu'un lobbyiste ait payé pour qu'il soit vu par les consommateurs. Une carotte a rarement besoin de se faire reconnaître. D'ailleurs, sur le sac de carottes à l'épicerie, il n'y a aucune liste d'ingrédients puisqu'il ne contient rien d'autre que l'ingrédient principal!

Finalement, on peut se poser cette question en toute simplicité:

«Est-ce que mon arrière-grand-mère reconnaîtrait cet ingrédient que j'ajoute à ma recette?»

Krystine
xx



La digestion, beaucoup plus qu'une histoire d'estomac

Ce que l'on mange devrait nous rendre service

Le texte suivant est extrait de la préface d'un livre de recettes publié en 1928 par une communauté religieuse de la région de Montréal:

[…] *Peut-être ne nous avisons-nous pas assez de cette vérité en notre pays et c'est ce qui explique pourquoi tant de personnes souffrent de maladies du foie, des reins, des intestins: trop souvent, l'hygiène de la table laisse à désirer, les aliments sont mal choisis ou mal préparés*. […]

Dans l'introduction de ce livre, on pouvait lire aussi:

[…] *il paraît certain que nous n'avons pas dans le passé fait la part assez grande aux fruits et aux légumes, particulièrement aux légumes frais et verts. Nos ancêtres considéraient beaucoup de légumes comme un luxe et la plupart des fruits comme des friandises savoureuses, mais superflues. Or il semble bien prouvé que les fruits aussi bien que les légumes sont absolument nécessaires à notre alimentation et que l'on ne peut s'en priver impunément. Une bonne règle à adopter, c'est de ne servir des œufs, de la viande ou du poisson qu'une fois par jour et de s'habituer peu à peu à donner dans son alimentation une part plus grande aux légumes verts, aux légumes crus, aux fruits de toutes sortes, et aux céréales entières* […]

Les secrets de la bonne cuisine[1], *publié par l'École ménagère de Montréal, vers 1928*

Déjà en 1928, on discutait du lien entre notre assiette et notre santé! Il est fascinant de voir que près de 100 ans plus tard, ces propos résonnent toujours. Faire une plus grande place aux plantes et à la nature dans notre alimentation, y arriverons-nous un jour?

Fait cocasse: ce livre du début du siècle contient des recettes qui pourraient en faire sourciller plusieurs, car le sucre ou les gras industriels comme le *shortening* entraient dans la préparation des pâtes feuilletées, des confiseries et des sirops maison, malgré les extraits cités.

Ces recettes anciennes et réconfortantes ne sont pas ce que l'on pourrait qualifier de «*santé»*, mais cette façon de se nourrir fait partie de notre histoire collective occidentale. En feuilletant cet ouvrage, on peut voir les habitudes alimentaires qui ont été inculquées à nos aïeuls et, évidemment, aux générations suivantes. Bien sûr, la disponibilité des aliments frais de même que notre réalité sociale et économique ont influencé nos traditions culinaires. Il ne s'agit donc pas de juger notre histoire, mais plutôt d'observer nos choix alimentaires qui sont issus de ce passé et de remettre en question nos menus actuels, comme celui du temps des fêtes.

Je dis souvent que ce que nous mangeons devrait nous rendre service. À ce titre, aborder la nutrition selon la perspective ayurvédique nous permet de saisir ce qui nourrit

profondément le corps et l'esprit, et ce qui relie la nature et notre nature unique. Au-delà des traditions, des modes, des tendances, des différentes méthodes d'analyse de la nourriture sur le plan moléculaire ou calorique, l'Ayurveda nous rappelle simplement l'importance de prêter attention à notre digestion, que nous tenons trop souvent pour acquise.

L'*ama* et la perturbation de l'équilibre hormonal

Ortie (*Urtica*)

Bien plus qu'une liste d'aliments à privilégier, l'Ayurveda tient compte d'une multitude de facteurs qui peuvent influencer l'expérience d'un repas et se répercuter sur notre santé. Les brûlures d'estomac, les ballonnements, les gaz, l'élimination irrégulière, la constipation ou la diarrhée font partie des symptômes à surveiller. Même si plusieurs apprennent à tolérer ces inconforts, ceux-ci peuvent avoir beaucoup plus d'impacts qu'on pourrait le croire. D'où l'importance de s'en préoccuper.

Ainsi, plusieurs femmes pensent que la source de leurs malaises, comme les bouffées de chaleur, la sécheresse vaginale, l'insomnie ou les turbulences émotionnelles, est un taux hormonal déficient. C'est peut-être le cas, mais, ô surprise, pas nécessairement! Selon la perspective ayurvédique, il est possible que ces déséquilibres soient provoqués par l'accumulation de déchets ou de résidus non digérés, causant des microblocages et empêchant les différents tissus et organes de fonctionner à leur plein potentiel. Cela pourrait même influencer la manière dont le corps s'adapte à la variation hormonale, à sa façon de répondre aux œstrogènes ou même aux phytœstrogènes!

Le feu digestif, appelé *agni* en sanskrit, a trait au pouvoir de *transformation* de ce que l'on mange en énergie pour nos trillions et plus de cellules. Plus la transformation se fait de façon optimale, moins il y a de risques d'accumulation de déchets ou de résidus non digérés, ce que l'Ayurveda appelle *ama*.

Nous avons vu au cours des chapitres précédents que les déséquilibres peuvent prendre forme petit à petit et qu'ils sont souvent les signes sous-jacents de déséquilibres plus profonds qui peuvent entraîner la maladie. Les mauvaises habitudes alimentaires, le sommeil insuffisant ou de qualité médiocre, le stress mental et émotionnel affectant notre métabolisme et notre digestion sont des facteurs qui contribuent à l'accumulation d'*ama* qui, elle, se concrétise par une myriade de symptômes.

*Voici quelques signes d'accumulation d'*ama*:*

- Fatigue au lever malgré une bonne nuit de sommeil;
- Léthargie;
- Manque de clarté dans les pensées;
- Difficulté à manifester ses intentions;
- Dépression;
- Manque de vitalité;
- Présence de mucus (sécrétions) dans le nez et la gorge au réveil;
- Accumulation de résidus blancs sur la langue;
- Mauvaise haleine;

- Faim rarement ressentie au lever et même durant la journée;
- Difficultés digestives: ballonnements, brûlures d'estomac;
- Fragilité aux infections saisonnières (rhumes et grippes);
- Douleurs musculaires ou articulaires.

Ce qui génère la production d'ama

- Une digestion lente;
- Un manque d'activité physique;
- Des repas copieux;
- Un manque d'équilibre entre les différents goûts présents dans la nourriture (voir «Les 6 goûts et leurs effets», p. 301);
- La consommation d'aliments transformés.

Quelques trucs pour éviter l'accumulation d'*ama*

Le repas le plus important

Nous avons appris, dans notre histoire, que le petit-déjeuner ou le repas du soir étaient les plus importants. Dans la vision de l'Ayurveda, l'heure du lunch est le temps *Pitta* par excellence, heure où l'activité de digestion est optimale. Le fait que nous sommes en mouvement durant la journée favorise le métabolisme de notre repas. Le soir après le repas n'est pas un temps où nous sommes particulièrement actives: naturellement, nous glissons vers la détente et la relaxation. La quantité de nourriture ingérée devrait être adaptée à notre niveau d'activité réduit.

Combiner le repas avec de l'eau

Cette croyance populaire inculquée il y a plusieurs années est maintenant à l'opposé de ce qui semble être la chose à faire pour réduire la quantité de nourriture ingérée selon la vision de l'Ayurveda: prendre un verre d'eau à température ambiante, avant ou pendant le repas, permet de réduire la quantité de nourriture ingérée et de parvenir plus rapidement à la sensation de satiété. Le fait d'ajouter à l'eau de la menthe, du basilic, du citron et du gingembre stimule la digestion, ce qui évite la stagnation et la création d'*ama!*

La vitesse d'ingestion

Il ne faut pas oublier que la vitesse à laquelle nous mangeons influence elle aussi notre sensation de satiété. Plus nous prenons le temps de mastiquer et plus la digestion sera facile, car le côté *mécanique* du processus commence dans la bouche. De plus, il faut environ 20 minutes au cerveau pour réaliser que l'estomac est en voie de se remplir[2]. Prendre son temps est donc la clé pour ne pas manger outre mesure!

Réduire la quantité de nourriture au repas du soir

Il est conseillé de prioriser les potages ou les bouillons légers au repas de fin de journée. Réalistement, nos besoins en énergie sont plus bas et le fait de ne pas remplir l'estomac permettra à notre corps, durant la nuit, d'effectuer de façon optimale son travail de nettoyage et de détoxication. De plus, l'activité de digestion ralentit naturellement le soir, puisque notre horloge biologique nous prépare à une nuit de sommeil!

Fait intéressant: plus on remplit l’estomac, plus il s’étire. Résultat: la sensation de satiété (ne plus avoir faim) se fera désirer et la prise de poids se fera plus facilement.

Infusion réduction de l'*ama*

Cardamome (*Elettaria cardamomum*)

Siroter des infusions chaudes tout au long de la journée est un moyen très efficace d'éliminer les résidus accumulés.

INGRÉDIENTS

1 c. à café de graines de cumin
4 ou 5 graines de poivre long
1 1/2 c. à café de graines de coriandre
5 graines de cardamome
1 bâton de cannelle
10 feuilles de basilic frais
5 à 10 feuilles de menthe fraîche
2,5 cm (1 po) de gingembre pelé et râpé
1 litre (4 tasses) d'eau filtrée
1 citron ou 1 citron vert

PRÉPARATION

Déposer tous les ingrédients, sauf le citron, dans une casserole moyenne et porter à ébullition. Laisser frémir à petits bouillons 5 minutes, puis retirer du feu. Ajouter le citron et laisser infuser de 2 à 5 minutes. Filtrer dans une passoire fine posée au-dessus d'une théière ou d'un thermos.

L'*ojas*, à l'opposé de l'*ama*

À l'autre bout du spectre, on trouve l'*ojas*, c'est-à-dire le nectar ultime de vitalité que l'Ayurveda décrit comme la substance raffinée produite après une digestion exemplaire. L'*ojas* est, en d'autres mots, ce que nous désirons générer au quotidien pour le maintien de notre santé, d'un bon niveau d'énergie, d'une vitalité optimale, d'une sensualité et d'une sexualité bien exprimées. Il s'agit d'un ingrédient clé pour créer un état que l'Ayurveda appelle «*la santé parfaite».*

Ce qui est important à saisir dans ce concept est que l'*ojas* dont parle l'Ayurveda depuis des millénaires est l'essence de vitalité que le corps produit de façon *naturelle*, pourvu que l'état d'équilibre soit présent.

Nous avons donc entre nos mains le pouvoir de création de ce nectar de vie.

Je dis souvent à la blague lors de mes conférences que si l'*ojas* pouvait être mis en capsule et vendu sur le marché, les gens feraient la file pour s'en procurer et les compagnies engrangeraient des milliards de profits. Ce concentré ou cette pilule magique n'étant pas encore disponible, heureusement, nous avons en nous tout ce dont nous avons besoin pour le générer.

*Voici quelques signes de la présence d'*ojas*:*

- Envie de se propulser dans sa journée dès le réveil;
- Joie de vivre à profusion;
- Clarté dans les pensées;

- Profonde sensation de bien-être et de paix;
- Beaucoup d’énergie, grande vitalité;
- Sourires et rires spontanément présents;
- Yeux et peau lumineux;
- Langue rose sans résidus blanchâtres;
- Sensation de légèreté (sans rapport au poids);
- Rarement ou jamais malade;
- Système immunitaire en pleine possession de ses moyens;
- Pas de courbatures ni de raideurs.

Un processus de raffinement: la création de nos tissus

Selon la vision occidentale, incluant ce qui m’a été enseigné en biologie humaine et en soins infirmiers, le point de départ pour décrire le corps humain est la cellule. Ensuite, un groupe de cellules forment les tissus, puis un groupe de tissus forment un organe, et un groupe d’organes forment un système. Le corps humain est donc constitué de plusieurs systèmes interreliés (cardiovasculaire, respiratoire, digestif, etc.).

L’Ayurveda, pour sa part, explique l’interrelation entre les cellules et les organes d’une façon différente grâce au concept des *dhatus* (tissus) qui permettent la création d’*ojas*.

Sagesse ancestrale

Dhatus: 30 jours pour la création d'*ojas*

L'Ayurveda enseigne qu'il existe dans le corps humain sept *dhatus*, sept tissus formés un après l'autre, dans une suite de transformations où tout est interrelié. Le processus est expliqué ainsi: en premier lieu, l'estomac et le système digestif transforment la nourriture ingérée en une riche bouillie nutritive, qui, à nouveau, subit une succession de transformations permettant la distribution des différents nutriments et la formation des tissus. Comme lors d'une course à relais, chaque tissu génère la matière première dont le suivant a besoin pour se constituer, partant de la matière reçue et créant des sous-produits de plus en plus subtils, telle une chaîne de perfectionnement ou de raffinement.

Le premier *dhatu* à être créé est le plasma; suivent le sang, les muscles, le gras, les os, la mœlle osseuse et, pour terminer, les ovaires et les spermatozoïdes: les cellules reproductrices mâles et femelles. L'Ayurveda enseigne que ce processus prend environ 30 jours à se compléter. Un point important: le tout est gouverné par le feu digestif

(*agni*). Par conséquent, le lien entre la digestion des aliments et la facilité avec laquelle le corps peut effectuer son travail de transformation et d'extraction est la clé de la création d'*ojas*, notre nectar de vitalité.

Chaque *dhatu* (tissu) possède son propre *agni* (feu) et produit des tissus secondaires (*updatus*). Un exemple concret de ce concept: les dents sont considérées comme un produit secondaire du *dathu ashti* (tissu osseux). En ce sens, la santé des dents pourrait être un indicateur de la santé des os.

Au même titre que chacun des trois *doshas* doit être équilibré dans notre cœur/corps/esprit, nous devons nourrir les sept tissus afin de maintenir notre état d'équilibre pour ne pas qu'ils deviennent un lieu propice au développement de maladies.

Cascade de formation des différents tissus (*dhatus*)

En français	*En sanskrit*
Sérum: plasma (lymphe, globules blancs)	*Rasa*
Sang: tissus sanguins, globules rouges	*Rakta*
Tissus musculaires	*Mamsa*
Tissus adipeux (graisses), hormones et métabolisme des glucides (sucres)	*Meda*
Tissus osseux et cartilages, cheveux et ongles	*Asthi*
Mœlle osseuse et tissus nerveux	*Majja*

En français	*En sanskrit*
Cellules reproductrices mâles et femelles	*Shukra*

Un *agni* faible, et son influence sur la santé de la femme

Dans son livre *A Woman's Best Medicine*[3], la Dre Nancy Lonsdorf, spécialiste en médecine ayurvédique, cite deux exemples de digestion fragilisée et l'effet possible sur notre santé féminine.

Absorption du fer et anémie

Son premier exemple est l'absorption du fer et l'anémie chez les femmes en période de périménopause. Durant ce temps de vie, il est possible que les saignements soient plus abondants à cause, entre autres, de la variation hormonale. Si le feu digestif ne fonctionne pas à son plein potentiel, l'assimilation du fer présent dans l'alimentation se fait plus difficilement et *le rasa* (le premier *dhatu* formé) risque d'être déficient en fer. Cela peut influencer la teneur en fer du deuxième *dhatu* à être formé, le sang. On assiste donc à un effet boule de neige qui a pour conséquence l'augmentation du risque d'anémie.

Si nous poussons l'exemple un peu plus loin, on remarque qu'avec une carence en fer, les globules rouges risquent d'être moins performants, et donc, plus petits. Avec de l'anémie et un taux d'oxygénation moindre, la formation des tissus musculaires *(mamsa)* peut en être affectée et fragiliser le troisième *dhatu*. Fatigue, douleurs musculaires, difficulté à tolérer l'exercice sont quelques symptômes qui pourront en découler.

Trio muscle/gras/masse osseuse

La D^re^ Lonsdorf cite aussi à titre d'exemple les déséquilibres du *dhatu meda,* notamment ceux qui peuvent survenir chez les femmes au cours de la périménopause et de la ménopause. Ce *dhatu*, qui gouverne entre autres le gras et les hormones, apparaît **après** la formation des muscles et **avant** celle des os. Il nous rappelle que cette triade joue un rôle important: s'il y a déséquilibre sur le plan musculaire, il risque d'y avoir aussi un déséquilibre dans le métabolisme du gras qui va se répercuter dans celui de la masse osseuse.

La D^re^ Lonsdorf avance également qu'un métabolisme déséquilibré au niveau des tissus adipeux (*dhatu meda)* pourrait expliquer que certaines femmes sont portées à prendre du poids, et ce, sans nécessairement faire de grands changements sur la quantité de nourriture ingérée.

Au milieu de notre vie, nous avons tendance naturellement à perdre de la masse musculaire (les hommes aussi), et si l'exercice ne fait pas partie de nos rituels quotidiens, le sous-produit suivant la formation musculaire risque d'en être affecté. Le résultat est l'accumulation d'*ama*. D'ailleurs, l'Ayurveda enseigne que l'accumulation d*'ama* est une des causes racines de l'apparition de maladies.

Lorsque l'*ama* bloque la distribution des matières premières servant de nourriture profonde aux différents tissus, les rages de sucre, de sel, de nourriture grasse peuvent faire surface. L'envie de manger plus que nécessaire est un signe potentiel d'un déséquilibre lié à l'*ama*.

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Tisane équilibre digestif

Préparation de la recette inspirée du moment

Les gens en général adorent les recettes avec des quantités spécifiques. Je propose ici de sortir un peu des sentiers battus et de rappeler que l'intuition est aussi utile lorsque l'on se prépare une infusion. Mélanger des saveurs, ajouter un peu plus de ceci, un peu moins de cela, y aller sur l'inspiration du moment permet le renouveau. Plus nous abordons les infusions avec simplicité, plus notre niveau de confort augmente.

Voici une liste de plantes et d'épices ayant, entre autres, le pouvoir de stimuler le feu digestif et dont j'aime bien me servir.

Plantes fraîches: menthe, basilic, coriandre, persil, thym, origan, cataire, fenouil, romarin, mélisse.

Épices: cardamome, cumin, fenugrec, graines de moutarde, anis étoilé, poivre noir, poivre long, graines de coriandre, graines de fenouil.

Écorce: cannelle (voir les précautions plus bas).

Racines: gingembre, curcuma, astragale, guimauve.

Guimauve (*Althea officinalis*)

PRÉPARATION

Dans une casserole d'environ 4 litres (16 tasses), amener de l'eau à frémissement (pas à ébullition) et ajouter l'écorce, les racines et les graines choisies. (On peut mélanger les plantes et faire des tests: un peu plus ou un peu moins de gingembre ou de poivre, etc., au goût.) Couvrir et laisser infuser environ 10 minutes.

Retirer du feu, attendre environ 2 minutes et ajouter, si désiré, les plantes fraîches choisies. Laisser infuser encore 10 minutes.

Filtrer l'eau à l'aide d'une passoire fine ou d'un tamis (ou y garder les plantes) et verser dans un contenant en verre (qui ajoutera couleur et vie à l'eau de la journée). Cette infusion peut aussi servir de bouillon de base pour un potage ou une soupe.

SUGGESTIONS DE MÉLANGES

Les mélanges suivants stimulent la digestion. Selon les synergies choisies, ils peuvent aussi aider à soulager d'autres inconforts.

- *Pour contrer les bouffées de chaleur:* menthe, coriandre, persil, sauge et cardamome.
- *Pour réduire la sécheresse de la peau et des muqueuses:* calendule, astragale, cardamome, sauge et guimauve

(feuilles fraîches ou racines).

- *Pour contrer la rétention d'eau:* persil, graines de coriandre, graines de fenouil, romarin, cannelle et poivre noir.
- *Pour faciliter la digestion le soir tout en préparant le corps au sommeil:* basilic, cataire et mélisse.

PRÉCAUTIONS

La cannelle peut être irritante si prise en trop grande quantité ou elle peut interagir avec les médicaments anticoagulants, car elle possède également la propriété d'éclaircir le sang. À utiliser avec parcimonie.

La menthe

La menthe est une plante dont on ne doit pas se passer dans nos jardins.

C’est une alliée hors du commun pour les inconforts digestifs.

Nom commun: MENTHE

Nom latin: *MENTHA VIRIDIS* OU *SPICATA* (MENTHE VERTE), *MENTHA PIPERITA* (MENTHE POIVRÉE)

Famille: LAMIACÉES

Parties utilisées:

- Parties aériennes (tige et feuilles) récoltées avant la floraison.
- Sommités fleuries (tige et petites fleurs).

Quelques bienfaits:

- Stimulant digestif, carminatif (stimule la faim), expectorant, antispasmodique, rafraîchissant; la plupart des menthes sont riches en huiles essentielles, en vitamine C, en bêta-carotène et en chlorophylle[4].

Traditionnellement utilisée pour:

- Soulager les crampes ou les spasmes musculaires, les indigestions, les nausées et les ballonnements. Son action expectorante en fait aussi une alliée afin de

contrer la congestion pulmonaire liée au rhume ou à la grippe.

Excellente pout *Vata*, *Pitta* et *Kapha*.

Meilleures façons de l'utiliser

- Fraîche, elle est excellente pour rehausser les smoothies matinaux.
- En infusion, elle favorise la digestion.
- En huile essentielle: 4 ou 5 gouttes dans le diffuseur ou 1 ou 2 gouttes dans le tuyau de l'aspirateur pour assainir l'air d'une pièce.

Précautions

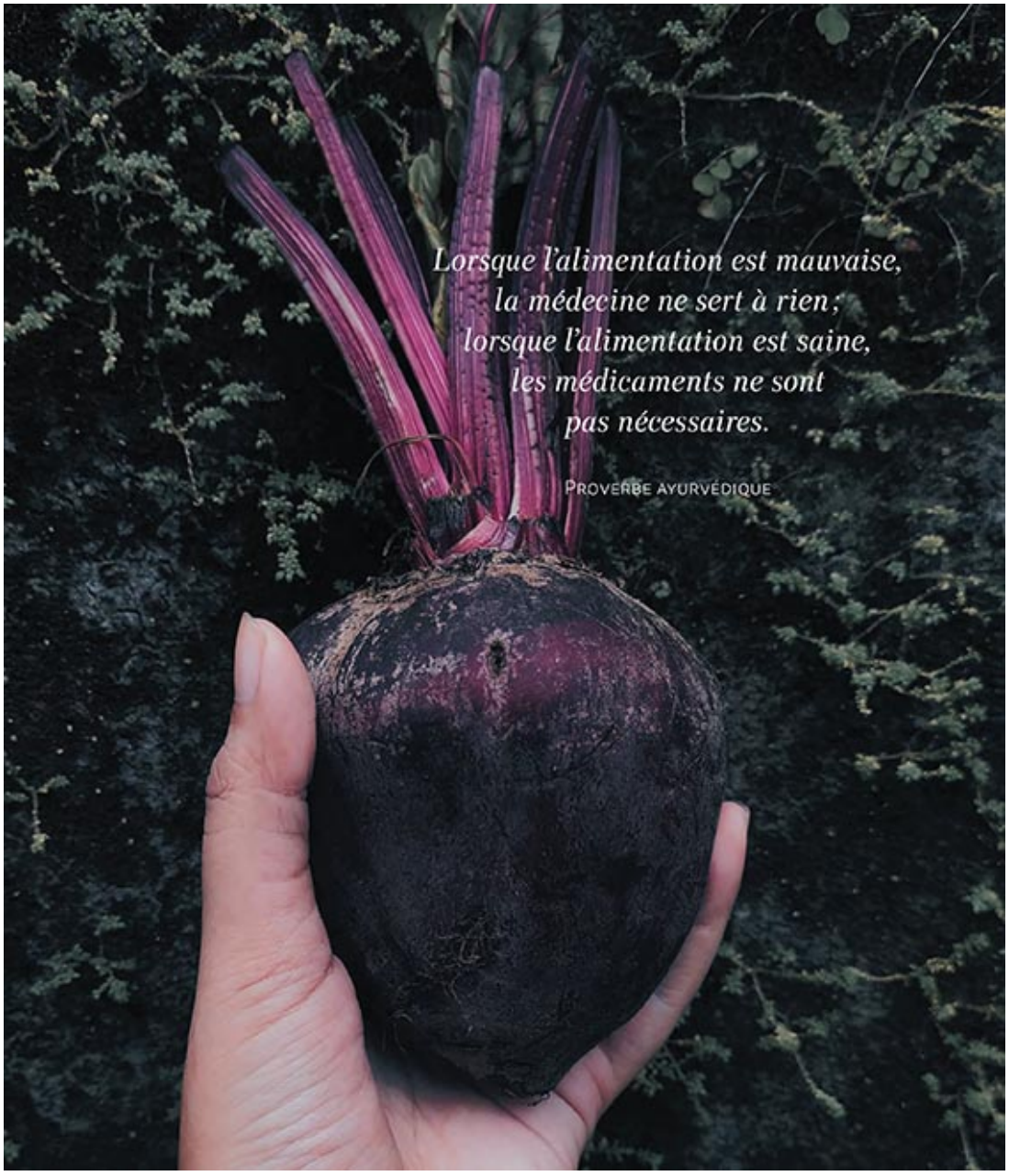
La menthe est généralement considérée comme sécuritaire.

On la cultive

Elle est si abondante qu'elle peut devenir envahissante; il est important de la planter de façon à la contenir. La menthe est une vivace; elle revient donc année après année.

On la conserve

L'idéal est de la consommer fraîche, mais il est possible de la faire sécher en préparant de petits bouquets à accrocher tête en bas, à l'ombre. Une fois qu'elle est séchée, on la conserve dans un pot hermétique… et on se prépare de succulentes tisanes tout au long de l'hiver!



Se nourrir de la nature selon les *doshas*

Les 6 goûts et leurs effets

Bien avant de comprendre la teneur en calories, en glucides ou en grammes de gras d'un plat, l'humain savait se fier à ses papilles gustatives pour savoir quoi consommer en petite, moyenne ou plus grande quantité, selon ses besoins.

Dans sa grande sagesse, l'Ayurveda enseigne depuis des millénaires qu'il existe 6 goûts dans la nature, et que leur présence à chaque repas est ce dont on a besoin pour équilibrer cœur/corps/esprit. Il s'agit des goûts sucré, acide, salé, piquant ou épicé, amer et astringent[5].

Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs ont vécu et parcouru les contrées durant des millénaires, côtoyant la nature et sa verdure, principalement composées du goût amer. Selon les saisons et leur situation géographique, ils avaient accès au goût sucré lorsque les baies apparaissaient. Depuis le dernier siècle, le tout a considérablement changé, et nous vivons l'opposé: le goût sucré est le plus présent dans notre alimentation occidentale, tandis que le goût amer manque cruellement à nos menus.

SUCRÉ

Le goût sucré (qui ne fait pas référence au sucre uniquement) est aimé pour son côté nutritif: il aide à former les tissus et la masse musculaire. Émollient et laxatif, il réduit l'inflammation et est bénéfique pour la peau et la cicatrisation des plaies. De plus, il favorise la production d'*ojas* (nectar de vitalité).

CARACTÉRISTIQUES: lourd, froid, humide, collant, nourrissant. Nous pourrions traduire le terme anglais

grounding, associé à ce goût, par «qui aide à enraciner».

DOSHAS: idéal pour *Vata* et *Pitta*; à utiliser avec parcimonie pour *Kapha*.

ÉQUILIBRE FÉMININ: en temps de périménopause et de ménopause, ce goût devrait être priorisé chez les femmes à dominante *Vata* ou *Pitta*. À utiliser avec parcimonie en cas de déséquilibre de *Kapha* (surtout en ce qui concerne les aliments plus lourds, telles les pommes de terre, ou plus sucrés, telles les figues, les bananes ou les dattes).

QUELQUES ALIMENTS: abricot, ail, amande, ananas, arachide, artichaut, asperge, avoine, banane, betterave, carotte, champignon, citrouille (chair et graines), concombre, courges d'hiver, datte, figue, ghee (beurre clarifié), grenade, huile d'olive, kiwi, lentille, maïs, mangue, melon, mûre, noix de cajou, noix de coco, oignon, olive, orge, patate douce, pêche, petits fruits, poire, pomme, pomme de terre, prune, pruneau, raisin, riz, sésame, tangerine, tofu, tomate, tournesol (graines).

HERBES / ÉPICES: aneth, basilic, cannelle, cardamome, clou de girofle, coriandre, fenouil, laurier, menthe, muscade, romarin, vanille.

À NOTER: si votre digestion est optimale, le goût sucré agira tel un tonique. Par contre, si votre digestion est lente (à tendance *Kapha*), il pourrait provoquer un déséquilibre.

ACIDE

Le goût acide stimule le feu digestif (*agni*), augmente la sécrétion salivaire et active le métabolisme. On dit aussi qu'il

aide à maintenir la lubrification dans les tissus.

CARACTÉRISTIQUES: chaud, lourd, huileux.

DOSHAS: utile pour *Vata*; à utiliser avec parcimonie pour *Pitta* et *Kapha*.

ÉQUILIBRE FÉMININ: à éviter lors des bouffées de chaleur. En cas de sécheresse, utiliser ce goût avec modération.

QUELQUES ALIMENTS: ail, alcool, aliments fermentés, café, choucroute, citron, citron vert (lime), cornichon, fromage, oseille, pamplemousse, tamarin, thé, tomate, vinaigre, yogourt.

HERBES / ÉPICES: moutarde, poivre noir, sarriette.

SALÉ

Le goût salé alimente le feu digestif (*agni*); il augmente la salivation et favorise l'élimination. Expectorant et laxatif, il aide à réduire les gaz.

CARACTÉRISTIQUES: lourd, humide.

DOSHAS: utile pour *Vata*; à utiliser avec parcimonie pour *Pitta* et *Kapha*.

ÉQUILIBRE FÉMININ: ce goût est utile dans les cas de sécheresse. Le réduire en cas de bouffées de chaleur.

QUELQUES ALIMENTS: ail, algue, céleri, fromage, huître, poisson frais.

HERBES / ÉPICES: sel de mer, sel rose de l'Himalaya.

À NOTER: le sel est présent en très grande quantité dans les aliments transformés. Donc, plus le choix de nourriture migre vers une alimentation saine à base de plantes, plus il est utile, voire souhaitable, d'ajouter une pincée de sel aux plats. Évidemment, la modération est de mise.

PIQUANT / ÉPICÉ

Le piquant alimente le feu digestif (*agni*); il aide à la décongestion, favorise l'élimination et active la circulation, car il possède des effets vasodilatateurs. Il contribue à l'élimination de l'*ama.*

CARACTÉRISTIQUES: chaud, léger, sec.

DOSHAS: à utiliser avec modération pour *Vata* et *Pitta*; à prioriser pour *Kapha*.

ÉQUILIBRE FÉMININ: comme une des caractéristiques de ce goût est «sec», il est préférable de réduire la nourriture épicée en cas de sécheresse. Cela dit, ajouter un filet d'huile d'olive ou une noisette de ghee (beurre clarifié) permet de rééquilibrer ce goût et de profiter de ses bienfaits indéniables. En cas de bouffées de chaleur, il est préférable d'éviter les plantes et épices «chaudes» comme l'ail, la cannelle, le gingembre, l'oignon, le paprika, le poivre de Cayenne et le radis.

QUELQUES ALIMENTS: aubergine, café, épinard, navet, oignon, poireau, radis.

HERBES / ÉPICES: anis étoilé, basilic, camomille, cannelle, cardamome, carvi, clou de girofle, cumin, curcuma, fenugrec, gingembre, marjolaine, moutarde (graines), paprika, persil, poivre de Cayenne, poivre noir, thym.

À NOTER: le qualificatif «piquant» ne veut pas nécessairement dire épicé ou brûlant, comme c'est le cas pour le poivre de Cayenne. Le goût piquant est très utile pour se décongestionner lors d'un rhume ou d'une grippe et pour éliminer le mucus matinal.

AMER

Anti-inflammatoire, diurétique et laxatif, le goût amer stimule le métabolisme des gras, favorise l'élimination et aide à tonifier les tissus. L'Ayurveda précise que ce goût est un stimulant du système nerveux. On dit aussi qu'il assèche les sécrétions (excellent pour *Kapha*), et réduit les fringales de sucre ou de sel entre les repas.

CARACTÉRISTIQUES: léger, sec, froid.

DOSHAS: équilibre *Pitta* et *Kapha*; à utiliser avec parcimonie pour *Vata*.

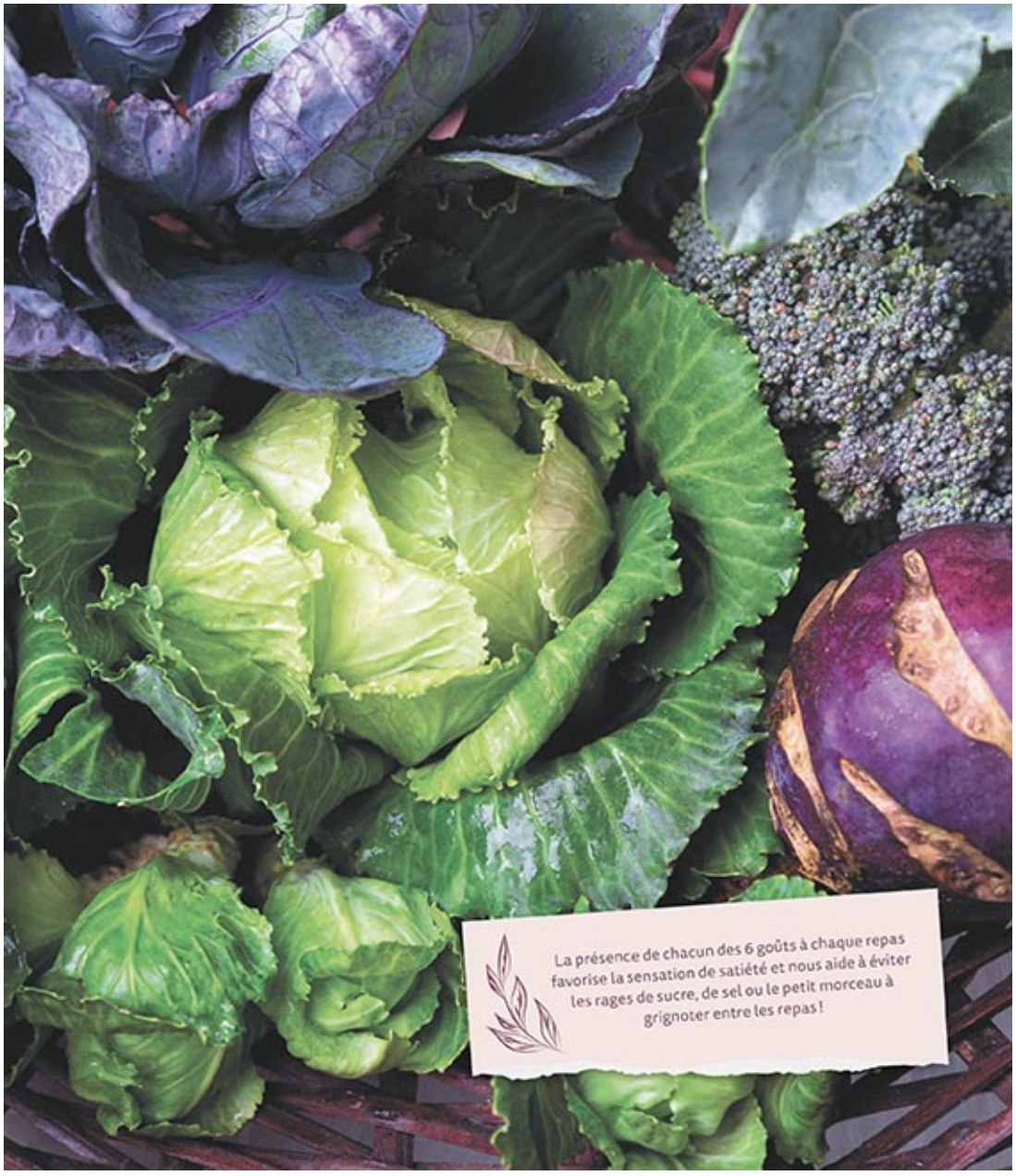
ÉQUILIBRE FÉMININ: les textes védiques mentionnent que le goût amer peut réduire la libido en raison de son action qui assèche. Dans un contexte de sécheresse vaginale, réduire l'amer de façon significative.

QUELQUES ALIMENTS: la plupart des légumes-feuilles; ail, amande, artichaut frais, asperge, bok choy, brocoli, café, chocolat noir, choux (tous types), courge jaune, endive,

épinard, laitue, légumes verts et feuillus, navet, sésame (graines).

HERBES / ÉPICES: camomille allemande, chardon-Marie, chicorée, curcuma, moutarde, romarin.

À NOTER: pour pacifier *Vata*, il est conseillé de faire chauffer les légumes-feuillues, de prioriser le brocoli vapeur ou de l'incorporer à un potage chaud. Les légumes verts sont tellement importants dans l'alimentation, personne ne devrait s'en passer. Un peu de sel rose de l'Himalaya ainsi qu'un filet d'huile d'olive viennent ajouter deux autres goûts et rendre le tout plus équilibré pour *Vata*.


La présence de chacun des 6 goûts à chaque repas favorise la sensation de satiété et nous aide à éviter les rages de sucre, de sel ou le petit morceau à grignoter entre les repas !

ASTRINGENT

Le goût astringent est généralement produit par les tanins provenant des feuilles et des écorces externes des fruits et des arbres. Il assèche et provoque la contraction des muqueuses, dont celles de la bouche, ce qui entraîne une

Coriandre (*Coriandrum*

sécheresse quasi immédiate. La canneberge en est un excellent exemple. Ce goût aide à tonifier les tissus en plus d'avoir des effets vasoconstricteurs; il refroidit l'excès de chaleur et réduit la transpiration.

sativum)

CARACTÉRISTIQUES: sec, froid, léger.

DOSHAS: le goût astringent assèche tout en apportant de la fraîcheur; ainsi, il peut être utile en cas d'inflammation de la peau (excès de *Pitta*).

ÉQUILIBRE FÉMININ: dans un contexte de sécheresse (*Vata*), ce goût est à réduire. Pour les débalancements *Kapha*, ce goût est à prioriser.

QUELQUES ALIMENTS: canneberge, courge, courgette, grenade, légumineuse, navet, noisette, noix de macadam, noix de pin, noix du Brésil, pacane, pois, pois chiche, pomme (crue), pomme de terre, pousses, sésame, thé, tournesol (graines), vin rouge.

HERBES / ÉPICES: persil, poivre noir, romarin.

Dosha	*Goûts à prioriser*	*Goûts à utiliser avec parcimonie*
Vata	Sucré, acide et salé	Amer, piquant et astringent
Pitta	Sucré, amer et astringent	Acide, salé et épicé
Kapha	Piquant, acide et astringent	Sucré, acide et salé

Quelques règles de base concernant le choix des aliments

Légumes

- Les légumes devraient être, autant que possible, de culture biologique ou locale et écoresponsable. Une collaboration avec des producteurs locaux est non seulement souhaitée, mais fortement encouragée, car cela soutient l'économie locale et les producteurs qui travaillent corps et âme pour nous offrir des produits de qualité, accessibles et disponibles à l'extérieur des réseaux de distribution réguliers (grandes épiceries / grandes surfaces). Priorisez les paniers hebdomadaires durant l'été; cela favorise aussi la connexion avec la nature et ses offrandes saisonnières.

Herbes fraîches et racines

- Les fines herbes fraîches, telles que le romarin, le basilic, la mélisse, le thym, la menthe, la coriandre, devraient être priorisées. Cultivez-les dans des pots à l'intérieur ou à l'extérieur de la maison, selon la saison, ou en pleine terre dans un potager ou une plate-bande.

- Le gingembre devrait être choisi avec soin. Tenez compte de la taille: un gingembre immense avec de grandes racines joufflues au possible, provenant d'un pays n'ayant pas de règles strictes en matière de pratiques agricoles, devrait être mis de côté. De plus, il est possible de faire pousser du gingembre durant la saison estivale. Il y a de plus en plus de petits producteurs locaux qui

offrent du gingembre magnifique aux teintes rosées! Informez-vous!

Épices et herbes séchées

- Les épices peuvent nous rendre service d'une multitude de façons. Non seulement ces plantes ajoutent du goût à nos plats et nous font voyager, mais elles possèdent aussi des propriétés médicinales. Notamment, une grande majorité d'entre elles stimulent notre feu digestif (*agni*) et favorisent la digestion ainsi que l'élimination. Choisissez des épices de qualité, car cela permet d'optimiser leurs bienfaits. Optez pour la certification biologique.
- Les épices, comme les graines de coriandre, de cumin, de moutarde et de fenouil, ainsi que les herbes séchées, dont le thym, le romarin et le basilic, devraient être gardées tout au plus un an dans l'armoire. Si la poussière s'accumule sur vos pots d'aromates, il est probablement

temps de les mettre au compostage. Pour être efficace et conserver son goût, une épice doit être conservée à l'abri de la lumière dans une armoire.

- Le poivre noir devrait être moulu quand on est prêt à manger. Un poivre moulu depuis plusieurs mois, conservé dans la poivrière, ne sert plus à grand-chose, sauf à ajouter un peu de goût.

- Le sel aussi devrait être moulu au moment de servir. Priorisez un sel de qualité (sel rose de l'Himalaya, par exemple) et évitez le sel de production industrielle.

Huiles et gras

- Les gras utilisés dans les recettes sont principalement l'huile d'olive (à ne pas faire chauffer) et l'huile de noix de coco vierge pour la cuisson. L'huile d'olive de qualité sert à ajouter une texture; elle est excellente pour le *dosha Vata*. Choisissez une huile d'olive extra-vierge et conservez-la dans un bocal de verre opaque. L'huile de noix de coco vierge permet de faire cuire à plus haute température sans risque pour la santé.

- Le ghee, ou beurre clarifié (voir recette), est un aliment très prisé dans la cuisine ayurvédique. On peut l'utiliser partout, par exemple sur un craquelin, des légumes vapeur ou un potage. Selon moi, plus nous le découvrons, plus nous avons envie de le garder dans nos vies.

Clés pour équilibrer chacun des *doshas*

Vata

Mot clé: réchauffer.

Priorisez les repas complets et chauds. Choisissez les salades surtout comme accompagnement et n'oubliez pas d'ajouter un filet d'huile d'olive et un peu de sel rose de l'Himalaya. Évitez les smoothies froids ou glacés. Dans les infusions, utilisez les épices comme le gingembre, le curcuma, le poivre noir, la cannelle et le cumin.

Pitta

Mot clé: rafraîchir.

Évitez de sauter des repas et de manger des aliments ultra transformés, des fritures (même dans les sushis) et des produits laitiers. Laissez de côté également le vinaigre, l'alcool et la caféine. Privilégiez une nourriture à base de plantes et faites une grande place aux infusions d'herbes fraîches: menthe, basilic, sauge.

Kapha

Mot clé: stimuler.

Prenez le temps de cuisiner des repas chauds et complets. Faites une grande place aux recettes qui comprennent des légumineuses (divers haricots et lentilles) et des plantes stimulant la digestion. Réduisez vos quantités de nourriture et buvez de l'eau tiède infusée de gingembre ou d'une autre plante qui soutient le feu digestif durant les repas.

Les bons gras: alliés silencieux et nécessaires

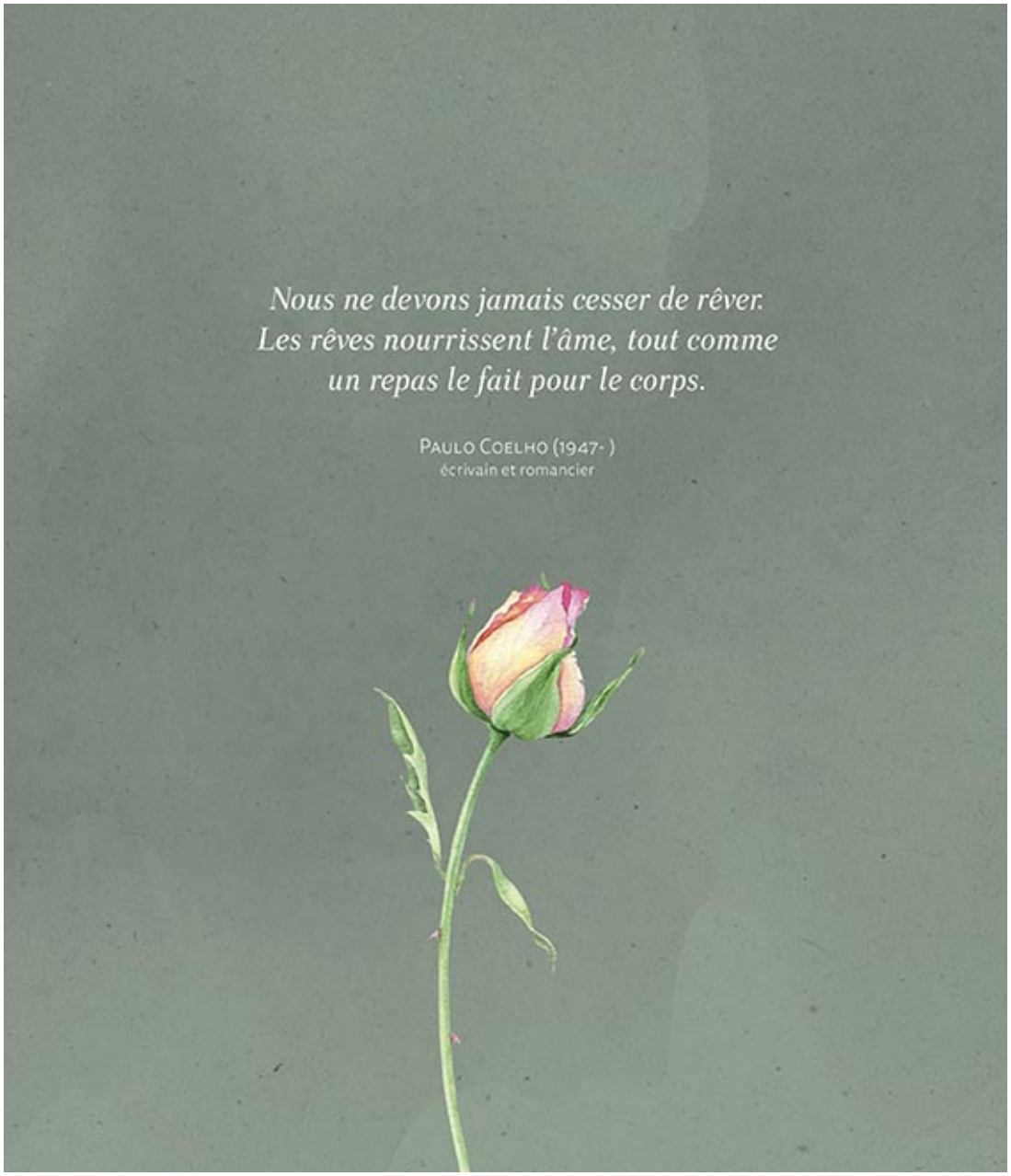
«*Madame, après votre infarctus, il sera important de ne plus manger de beurre, mais de choisir plutôt de la margarine…*» Improbable, cette phrase? Eh non! C'est ce que je devais enseigner aux patientes et aux patients, dans les années 1990, à l'hôpital spécialisé en cardiologie où j'ai fait mes débuts comme infirmière. On regardait les gras du beurre d'un mauvais œil! Or, à l'époque, les margarines étaient majoritairement faites d'huiles hydrogénées et contenaient par conséquent des *gras trans*[*]. Aujourd'hui, une telle consigne nous semblerait incroyable, mais c'était pourtant ce que l'on proposait sur toutes les tribunes!

À cette époque, certains montraient du doigt les gras comme de potentiels voleurs d'une santé cardiovasculaire. Une panoplie de produits transformés sont dès lors apparus sur les tablettes des épiceries en portant la mention *«sans gras»;* cependant pour garder la texture et le goût des produits, d'autres additifs leur étaient ajoutés.

Heureusement, le discours tend à changer depuis les dernières années, puisque plusieurs recherches effectuées ont souligné l'importance et les bienfaits des bons gras dans notre alimentation[6]. Une de ces études, dans laquelle on a suivi 49 000 femmes pendant huit ans, n'a démontré aucun avantage de réduire sa consommation de bons gras pour prévenir les maladies cardiaques[7].

Quoi qu'on ait pu en dire, le gras est une source d'énergie majeure. Il aide à absorber les vitamines et les minéraux. C'est un matériau nécessaire à la construction des membranes des cellules et des gaines entourant les nerfs. Le gras est aussi essentiel pour soutenir la coagulation du sang, les mouvements musculaires et le processus naturel d'inflammation, qui est à la base de notre système immunitaire.

Pour la santé à long terme, certains gras sont meilleurs que d'autres. Les bons gras sont les gras mono-insaturés (les principaux gras de l'huile d'olive) et polyinsaturés, que l'on trouve en bonne partie dans les poissons et les noix de Grenoble, entre autres[8]. Quant aux bons gras oméga-3, on en trouve notamment dans le saumon sauvage, les sardines, le hareng, les graines de lin, les graines de chanvre et les noix du Brésil.


Nous ne devons jamais cesser de rêver.
Les rêves nourrissent l'âme, tout comme
un repas le fait pour le corps.
PAULO COELHO (1947-)
écrivain et romancier

Les mauvais gras incluent les gras trans industriels. La plupart des aliments transformés sont composés d'acides gras oméga-6 de mauvaise qualité, car ils sont abondants et bon marché. Lorsque l'étiquette d'un aliment en épicerie contient, par exemple, de l'huile de maïs, de soya, de coton ou de carthame, cela se traduit par un gras de mauvaise qualité.

Comment savoir si nos cellules disposent du gras dont elles ont besoin? Le corps envoie des signaux lorsqu'il n'en reçoit pas suffisamment.

Voici quelques signes avant-coureurs[9]:

- Peau sèche, démangeaisons, desquamations;
- Ongles mous, fissurés ou cassants;
- Cérumen dur;
- Articulations douloureuses et raides;
- Problèmes de mémoire.

Il est suggéré de revoir notre relation avec le gras et de ne pas lésiner sur la qualité, par exemple lorsqu'il s'agit du choix d'une huile d'olive.

Rebâtir *Kapha* en période de vie *Vata*…

De façon générale, lorsque l'on aborde le retour vers l'équilibre, on explique comment «pacifier» les *doshas* en déséquilibre, soit apaiser *Vata* et *Pitta*. Le *dosha Kapha* est différent, car pour le rééquilibrer, il faut l'activer, le stimuler et parfois l'assécher (avec le goût astringent, par exemple). Aussi, il est suggéré aux femmes ayant un surplus de poids de réduire l'apport de *Kapha* et d'activer l'ensemble de l'œuvre. Par contre, lorsque l'on parle de sécheresse vaginale, de sécheresse de la peau, de Vent et de Feu en période de périménopause et de ménopause, pour les femmes petites et menues (à tendance *Vata*), ou les femmes de corpulence moyenne et à dominante *Pitta*, il faut penser à préserver *Kapha*, donc *ajouter* protection et enveloppement. Il est possible de le faire par notre alimentation, en ajoutant

de bons gras, ainsi que par des rituels bien-être, par exemple avec l'automassage aux huiles bienfaisantes. Éviter les excès des goûts piquant ou astringent permet aussi la préservation de *Kapha*.

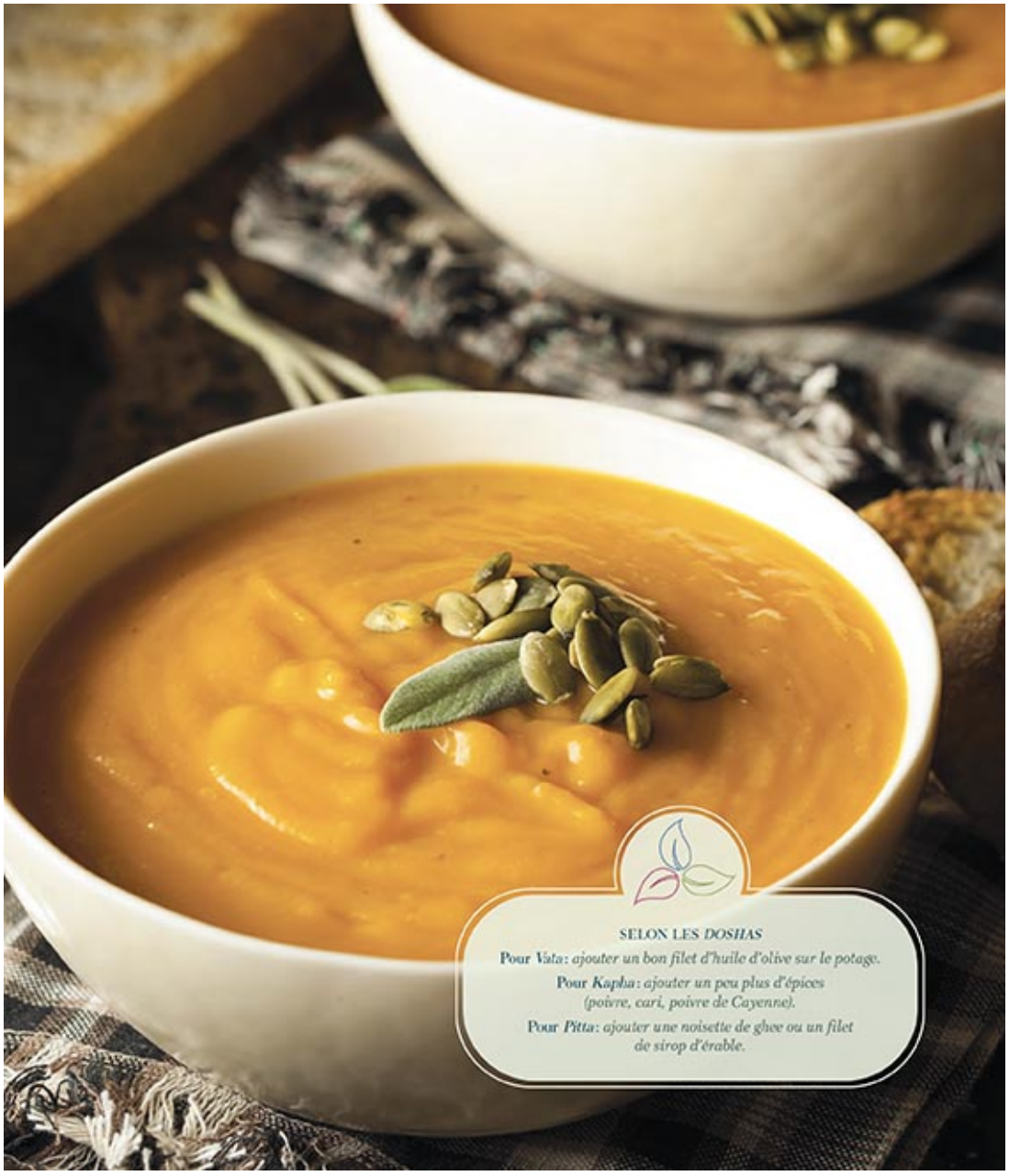
---

[*] Il s'agit d'un sous-produit d'un procédé appelé «hydrogénation» utilisé pour transformer les huiles saines en produits solides et pour les empêcher de devenir rances. Les gras trans n'ont aucun bienfait connu pour la santé et il n'y a pas de niveau de consommation sûr. Par conséquent, ils ont été officiellement interdits aux États-Unis et au Canada.

Cuisiner avec la nature

Quelques recettes pour prendre soin de sa féminité

L’Ayurveda, depuis des millénaires, enseigne que, lorsque l’on prépare un repas, l’intention que l’on y dépose et l’énergie que nos mains y transmettent sont aussi des ingrédients de grande qualité. D’ailleurs, certaines pratiques ancestrales rappellent l’importance de manger avec les doigts. Souvenons-nous que la vie est énergie et vibrations! Déposer une grande dose d’amour ne fait qu’ajouter aux bienfaits de nos recettes, qui sont créées pour nous rendre service, nous soutenir, bref pour nous faire du bien.



SELON LES *DOSHAS*

Pour *Vata*: *ajouter un bon filet d'huile d'olive sur le potage.*

Pour *Kapha*: *ajouter un peu plus d'épices (poivre, cari, poivre de Cayenne).*

Pour *Pitta*: *ajouter une noisette de ghee ou un filet de sirop d'érable.*

Potage racine pur bonheur

Les potages font partie de mes coups de cœur pour plusieurs raisons. Entre autres, ils permettent de mélanger goûts et saveurs, de réduire la quantité de nourriture ingérée le soir, tout en laissant une grande place aux légumes, aux graines et aux noix.

TEMPS DE PRÉPARATION: *20 minutes*

RÉSULTAT SOUHAITÉ: *un équilibre des goûts, une stimulation du feu digestif, un sentiment de satiété qui remplit tant le cœur que les papilles*.

INGRÉDIENTS

Huile de noix de coco vierge
3 oignons, peau enlevée, coupés grossièrement
1 racine de gingembre bio, peau enlevée, coupée en dés
Vin blanc (pour déglacer) (facultatif)
1 courge Butternut, peau enlevée, coupée en dés
6 carottes de taille moyenne, épluchées ou nettoyées, coupées grossièrement
Une petite branche de thym frais
Huile d'olive de qualité
Ghee (facultatif)
Sirop d'érable (facultatif)

Épices
Cari

Graines de coriandre
Graines de cumin
Poivre noir
Sel rose de l'Himalaya

Garniture (facultatif)
Noix de cajou
Graines de tournesol
Graines de chanvre

3 feuilles de sauge fraîche hachées grossièrement

PRÉPARATION

Dans une casserole de 6 litres (20 tasses), chauffer l'huile de noix de coco. Ajouter les épices et les dorer doucement 2 minutes (tout en profitant de l'aromathérapie qui s'en dégage!).

Ajouter les oignons et le gingembre, et les faire revenir jusqu'à ce que les oignons soient légèrement translucides (attention de ne pas faire brûler les épices!). Si désiré, déglacer avec une touche de vin blanc.

Ajouter la courge, les carottes et la branche de thym frais. Verser de l'eau pour couvrir 2 ou 3 cm (environ 1 po) au-dessus des aliments. Porter à ébullition, puis réduire le feu, couvrir et laisser mijoter une vingtaine de minutes.

Pendant ce temps, si désiré, mélanger les noix et les graines, puis les hacher grossièrement. Réserver.

POUR SERVIR

Dans chaque bol, verser un filet d'huile d'olive sur le potage. Si désiré, saupoudrer du mélange de graines et de noix hachées et garnir de sauge. Saler et poivrer, au goût.

Bouillon microflore au miso et aux champignons forestiers

Dans mon premier livre, j'ai partagé une recette de bouillon de «légumes moches», une façon simple d'utiliser les légumes qui ont manqué d'amour durant la semaine et d'éviter de les perdre. Le principe est le même avec le bouillon suivant qui, je le souhaite, viendra nourrir profondément, car il est fait de plantes et d'épices aux propriétés traditionnellement reconnues pour aider à réduire l'inflammation, à stimuler la digestion et à normaliser la glycémie. De plus, j'aime combiner ces bienfaits au miso, un aliment particulièrement précieux, entre autres pour les végétaliens. Les bactéries du miso synthétisent la vitamine B_{12}, un nutriment difficile à obtenir dans les régimes alimentaires qui ne contiennent aucun produit animal. Le miso est une source de protéines concentrées, avec une seule cuillère à soupe ou deux grammes[10].

De plus, pour qui veut bien l'observer, le miso augmente la fréquence de l'élimination intestinale dans les 24 heures suivant son ingestion.
Faites le test et observez!

RÉSULTAT SOUHAITÉ: soutien au microbiote (flore intestinale) combiné à un doux parfum de jardins embaumant la pièce; nous replonge vers nos racines ancestrales où l'on savait cuisiner avec de vraies plantes!

INGRÉDIENTS

1 c. à café d'huile de noix de coco vierge
2 po (4 cm) de gingembre pelé et coupé en dés
1 po (2 cm) de curcuma frais, pelé et coupé en dés
1 oignon complet coupé grossièrement (en hiver, on peut en mettre 2)
2 gousses d'ail pelées et hachées
2 c. à soupe (généreuses) de miso
1 ou 2 poignées de champignons forestiers séchés[*]

Épices, au choix et au goût

Mélange de cari
Cardamome
Quelques graines de coriandre
Quelques graines de cumin

Plantes à infuser, au choix et selon la quantité désirée

Quelques tiges de thym
1 branche de romarin
4 à 6 tiges de basilic vert ou pourpre, ciselées
4 à 6 tiges de cataire, feuilles ciselées
4 à 6 tiges de mélisse, ciselées

Facultatif (pour le service)

Graines de sésame crues, au goût
Graines de citrouille crues, au goût
Sel rose de l'Himalaya et poivre noir frais moulu, au goût
Avocat coupé en deux, noyau et pelure enlevés

PRÉPARATION

Dans une casserole de grandeur moyenne, faire fondre l'huile de noix de coco. Y faire revenir le gingembre, le curcuma, l'oignon, l'ail et les épices choisies jusqu'à ce que les narines chantent de bonheur en humant une odeur aussi délicieuse!

Ajouter de 1,5 à 2 litres (de 6 à 8 tasses) d'eau filtrée (voir TRUC) et porter à frémissement. Incorporer le miso en agitant l'eau pour faire dissoudre la pâte. Ajouter les champignons forestiers, les tiges de thym et la branche de romarin (il faudra retirer le thym et le romarin une fois l'infusion terminée).

Laisser mijoter à feu doux de 20 à 35 minutes.

Retirer du feu, puis ajouter le basilic, la cataire et/ou la mélisse, en réservant une partie de ces herbes pour le service. Mélanger et laisser les plantes infuser au moins 10 minutes.

Au moment de servir, répartir la préparation dans des bols et garnir des herbes réservées. Si désiré, ajouter des graines crues, un peu de sel rose de l'Hymalaya et un demi-avocat.

TRUC: Au lieu de mettre de l'eau filtrée, vous pouvez utiliser une infusion de la journée (s'il vous en reste!) et compléter au besoin avec de l'eau!

À NOTER: Il est possible de mélanger les plantes à infuser ensemble, le résultat n'en sera que plus goûteux. Les plantes doivent être ajoutées après la période initiale de bouillonnement, sans quoi elles perdront non seulement leurs arômes, mais aussi leurs bienfaits. Il est donc préférable de les intégrer en fin de recette, une fois le bouillon retiré du feu. Elles auront ainsi tout l'espace pour infuser en douceur.

[*] On trouve sur le marché, notamment dans les foires saisonnières ou certains magasins d'aliments naturels, des mélanges de champignons séchés. Ils sont absolument goûteux, possèdent de belles propriétés et sont un heureux changement aux champignons blanc pâle que l'on voit en épicerie.

SELON DES DOSHAS
Pour Pitta : réduire le gingembre
(si Pitta est en déséquilibre) de même que l'ail.
Pour Kapha : augmenter le gingembre et l'ail.

Soupe petit-déjeuner immunité

Oeufs, pommes de terre rissolées, saucisses, pain: êtes-vous un peu blasée des petits-déjeuners d'antan? Sans nécessairement changer vos habitudes du tout au tout, tentez l'expérience, par exemple une fois par semaine, de petit-déjeuner avec un bouillon aux herbes et aux épices.

Dans cette recette, j'ai décidé d'ajouter une plante, peut-être méconnue de notre côté de l'océan, mais prisée dans les médecines chinoise et ayurvédique. L'astragale (*Astralagus membranaceous*) est une plante utilisée depuis longtemps pour ses propriétés immuno-modulatoires. Elle apporte de l'énergie, soutient les systèmes immunitaire et digestif, et favorise l'assimilation des nutriments[11].

En ajoutant des graines de chanvre, de citrouille ou des noix ainsi qu'un bon gras comme un filet d'huile d'olive, non seulement le goût sera rehaussé, mais les bienfaits seront augmentés!

RÉSULTAT SOUHAITÉ: *un soutien à l'immunité, une stimulation de la digestion et un goût qui réchauffe les cœurs.*

INGRÉDIENTS

750 ml (3 tasses) du bouillon microflore au miso et aux champignons forestiers (bouillon seulement) (recette page 318)
2 c. à soupe d'astragale séchée[*]
1 noisette d'huile de noix de coco vierge
1 c. à soupe de gingembre pelé et râpé
1 petite carotte pelée et coupée en petites lanières
Graines de sésame, de tournesol ou de citrouille crues, au goût
2 poignées de jeunes épinards ou de jeunes feuilles de kale frais
2 c. à soupe de graines de chanvre
Sel rose de l'Hymalaya et poivre du moulin, au goût

Facultatif

2 feuilles de bette à carde coupées en morceaux (à ajouter en même temps que les carottes)

PRÉPARATION

Dans une casserole moyenne, mettre le bouillon et l'astragale séchée, et chauffer à feu moyen de 20 à 30 minutes. Retirer du feu et filtrer pour retirer l'astragale.

Durant ce temps, dans une autre casserole moyenne, faire fondre l'huile de noix de coco et faire revenir le gingembre jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter la carotte, les graines de sésame, de tournesol ou de citrouille et poursuivre la cuisson quelques minutes. Verser le bouillon filtré et laisser frémir 10 minutes. Incorporer les jeunes épinards ou le kale et laisser infuser 5 minutes. Ajoutez les graines de chanvre, le sel rose de l'Himalaya et le poivre noir.

TRUC: Vous pouvez ajouter le demi-avocat qui n'avait pas été mangé la veille ainsi que les légumes du frigo qui vous

inspirent, comme de petits bouquets de brocoli ou de chou-fleur.

[*] On peut se procurer l'astragale séchée dans les magasins d'aliments naturels.

SELON LES DOSHAS
Pour pacifier Pitta : ajouter de la coriandre fraîche ou du basilic frais.
Pour activer Kapha : mettre un peu plus de gingembre et de poivre.
Pour pacifier Vata : ajouter un peu d'huile d'olive, et augmenter le gingembre et le poivre.

Vinaigrette smoothie au goût de paradis

La différence entre une vinaigrette standard et une vinaigrette que j'appelle «smoothie», c'est sa texture. Le principe est le même que le smoothie du matin, où différents ingrédients sont pulsés dans un mélangeur, ce qui permet d'utiliser une variété de goûts et de plantes médicinales pour le plus grand plaisir de nos papilles et de notre corps en entier!

RÉSULTAT SOUHAITÉ: *un ajout santé aux salades, une belle façon d'intégrer des ingrédients qui stimulent la digestion (poivre, fenouil), alcalinisent notre corps (citron) et aident les hormones féminines (sauge). Le tout dans une synergie d'amour de mère Nature.*

INGRÉDIENTS

125 ml (1/2 tasse) du bouillon microflore au miso et aux champignons forestiers (recette page 318)
2 c. à soupe d'huile d'olive
Le jus et la pulpe de 1/2 citron
1/2 pomme pelée, pépins et cœur enlevés
1/2 bulbe de fenouil coupé en cubes
4 ou 5 noix de cajou
1 ou 2 grains de poivre long[*]
4 ou 5 framboises fraîches

2 feuilles de sauge officinale

PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Utiliser sur les salades ou dans des sautés de légumes. Un pur délice!

---

[*] On trouve le poivre long (*Piper longum*) dans les magasins d'aliments naturels.

Bouquets de chou-fleur au cari

J'ai créé cette recette, que je mange surtout au petit-déjeuner, de façon spontanée, en ajoutant une tige de romarin frais à mon eau de cuisson. Résultat: un goût délicat et une odeur incroyablement réconfortante. De plus, le mélange de cari est extrêmement bénéfique pour la stimulation de l'*agni*, et certaines personnes avec un peu de *Kapha* en trop auront peut-être le nez qui coule après en avoir mangé, ce qui est bon signe!

PRÉPARATION: *5 minutes*

CUISSON: *15 minutes*

DONNE 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 tige de romarin frais
1 chou-fleur bio complet, coupé en bouquets moyens
Noisette de ghee (recette page 325) ou un peu d'huile de noix de coco
Noix de cajou crues, non grillées, non salées, au goût
Graines de citrouille vertes non salées, au goût
Cari, au goût
Poivre noir frais moulu
Sel rose de l'Himalaya
Filet d'huile d'olive
Fromage râpé ou en version végane (facultatif)

PRÉPARATION

Dans le fond d’une étuveuse, verser environ 1 litre (4 tasses) d’eau et ajouter la tige de romarin. Poser la partie supérieure trouée par-dessus en s’assurant qu’elle ne touche pas à l’eau et y déposer les bouquets de chou-fleur. Porter l’eau à une douce ébullition et cuire le chou-fleur quelques minutes à la vapeur d’eau de romarin, jusqu’à ce qu’il soit légèrement croquant. Un délice pour le nez et les papilles!

Pendant ce temps, dans une grande poêle, à feu doux, chauffer le ghee ou l’huile de noix de coco et y faire revenir les cajous, les graines de citrouille, le cari, le sel et le poivre. Mélanger en cuisant doucement quelques minutes (ne pas trop chauffer), ou jusqu’à ce que l’odeur se répande dans la pièce. Retirer du feu.

Transvider le chou-fleur cuit dans la poêle et mélanger. Ajouter des épices, si désiré, et verser un filet d’huile d’olive (surtout pour *Vata et Pitta).*

Ghee

(beurre clarifié ayurvédique)

Le ghee fait partie des aliments prisés dans la nutrition ayurvédique. Bien qu'il s'agisse d'un produit laitier, le fait de le clarifier en enlevant les impuretés le rend plus digeste. De plus, le ghee peut rester à température ambiante des mois sans rancir. Vous verrez, son odeur de noisette est un cadeau du ciel! Lorsqu'on goûte à des tartines matinales de ghee, la vie n'est tout simplement plus la même.

PRÉPARATION: *30 minutes*

DONNE ENVIRON 2 POTS DE 250 ML (1 TASSE)

MATÉRIEL REQUIS: *une casserole moyenne • une passoire • une étamine («coton à fromage») • bol ou pichet doseur en verre de 1 litre (4 tasses) résistant à la chaleur • un entonnoir • 2 pots en verre de 250 ml (1 tasse) pouvant recevoir du liquide chaud, avec couvercles*

INGRÉDIENT

900 g (2 lb) de beurre biologique non salé, coupé en morceaux

PRÉPARATION

Déposer le beurre dans la casserole et chauffer à feu moyen en remuant fréquemment jusqu'à ce qu'il soit fondu et commence à frémir. Baisser légèrement le feu, puis laisser bouillonner doucement, pendant 15 à 20 minutes, en

écumant à la cuillère la mousse blanchâtre qui se forme. S'assurer que le beurre frémit constamment, mais pas à gros bouillons. (Ce processus permet l'évaporation de l'eau et la formation d'une mousse. Après quelques minutes, les bulles seront plus petites. On peut alors voir les impuretés logées au fond de la casserole!)

Lorsqu'une odeur de noisette s'en dégage, c'est le signe que le ghee est prêt. (Il est important de ne pas passer outre cette étape, afin de ne pas faire brûler le ghee. Il sera de couleur dorée, alors que les impuretés noircies seront au fond.)

Retirer la casserole du feu et laisser refroidir de 3 à 5 minutes. Filtrer le beurre dans une passoire recouverte d'une étamine et posée sur un bol résistant à la chaleur (un pichet doseur en verre est idéal pour cela). Transvider le beurre passé dans 2 pots en verre propres et visser les couvercles sans serrer. Laisser refroidir et solidifier[*] le ghee à température ambiante.

---

[*] La texture du ghee peut varier selon les beurres utilisés et les climats: elle peut aller de solide à plus liquide et huileux. En été, il n'est pas rare que le ghee solidifié redevienne liquide. Une fois que vous aurez maîtrisé cette technique, vous pourrez en préparer de grandes quantités à la fois.

- CHAPITRE 7 -

Apaiser le corps et l'esprit

La base de notre équilibre féminin

Vivez pleinement chaque saison, respirez-la, buvez-la, goûtez-en les fruits, et acceptez l'influence que chacune peut avoir sur vous.

Henry David Thoreau (1817-1862)
poète, essayiste et écologiste américain

Bavardage mental d'une semence

L'humain a développé, au fil de son évolution, une psyché hyper performante dans le domaine du jugement, de l'opinion, de l'évaluation et d'autres finesses que nous sommes, semble-t-il, les seuls à posséder parmi toutes les espèces animales. Ah, que nous sommes chanceux!

Et si la nature était dotée d'un tel dialogue intérieur, quel serait-il? À quoi ressemblerait le bavardage interne d'une semence?

Est-ce que je suis née à la bonne place? Est-ce que je dois faire quelque chose pour changer? Est-ce que je suis dans le bon milieu? Dans la bonne terre? Dans le bon fuseau horaire? Est-ce que le soleil viendra au bon moment pour moi? Et si le soleil restait caché trop longtemps? Est-ce que je recevrai la pluie dont j'ai besoin? Est-ce qu'il y aura trop de vent pour que je puisse grandir? Du verglas en mai? Qu'est-ce que cette glace qui m'empêche de respirer?

Il semble que je sois différente des autres autour de moi… elles ont l'air – je ne sais pas comment les nommer, je ne les connais pas – de parler une autre langue, de vivre dans une autre réalité…

Ce qui se crée autour de moi, je ne connais pas… Est-ce normal que je sente un inconfort? Est-ce que la vibration, le manque et le silence que je ressens autour de moi me sont salutaires ou dois-je tenter de les influencer?

Est-ce que j'ai en moi tout ce dont j'ai besoin pour devenir ce que je suis censée être? Est-ce qu'il me manque quelque chose? J'ai soudainement l'impression d'être un imposteur… Et si je n'étais pas ASSEZ? Ou si j'étais TROP? Et si je n'avais pas le bon ADN pour me développer?

Quelle est mon histoire? Quelle est l'histoire de mes ancêtres? Et si l'ADN de ma famille était déjà touché par la «maladie»? Et si mon inconfort était héréditaire, que deviendrais-je? Une semence de quoi?

Sur qui, sur quoi dois-je tirer? Ou dois-je avancer ou reculer pour arriver à mes fins? Et quelles sont

mes fins?

Ouf! Quelle chance que la nature ne soit pas ainsi faite, n'est-ce pas? Alors, si nous sommes la nature et portons en nous sa sagesse, pourquoi tolérons-nous ces vagues de bavardage interne en continu dans notre tête? Et si c'était justement le temps de ralentir pour de bon et d'offrir au hamster de notre mental un jardin de carottes pour le tenir occupé?

Krystine
xx

Bach est un astronome qui découvre
les plus merveilleuses étoiles.
Beethoven se mesure à l'Univers.
Moi, je ne cherche qu'à exprimer l'âme
et le cœur de l'homme.
Frédéric Chopin (1810-1849)
compositeur polonais et pianiste virtuose

Le corps et l'esprit ont parfois besoin de lâcher prise

RELÂCHER: une histoire de cœur

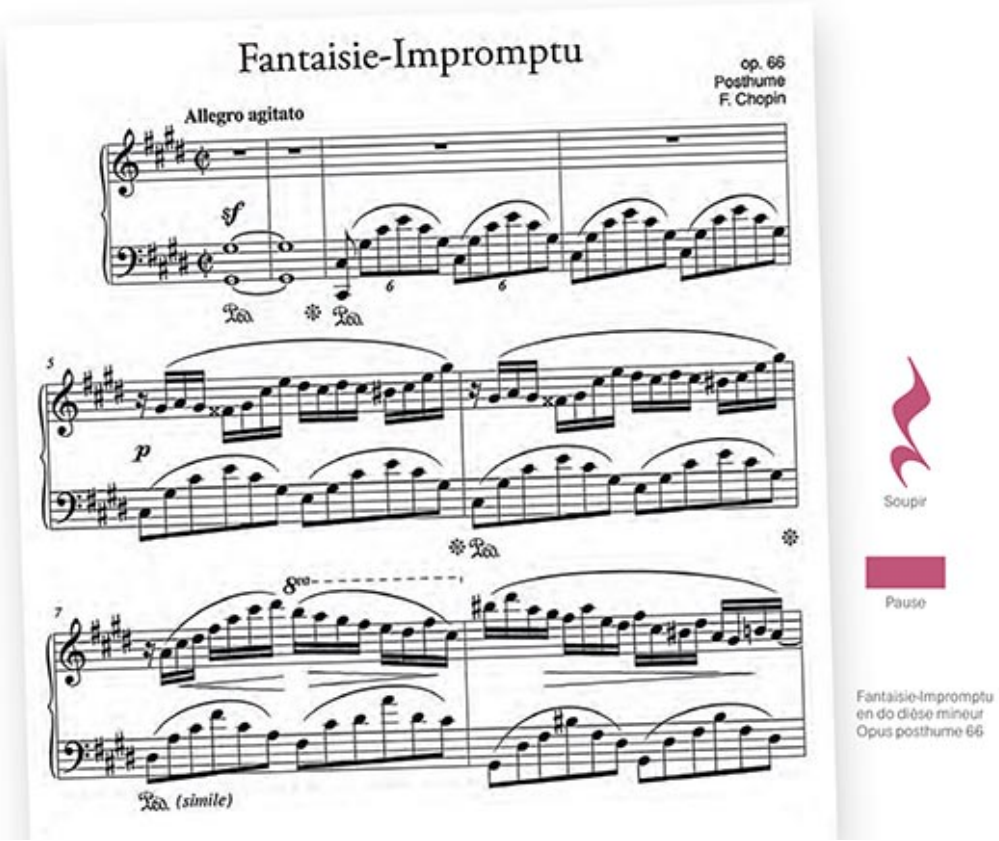
Lorsque j'étais étudiante infirmière en cardiologie, j'ai appris que la façon de mesurer l'activité électrique du cœur était avec des ondes rythmées (nommées P Q R S T). Ces ondes, retransmises sur un écran, permettaient la lecture et l'observation de l'état général du cœur. Elles servaient, entre autres, à enregistrer le rythme cardiaque et à déterminer la présence possible de blocages dans les artères selon la conduction électrique mesurée sur l'électrocardiogramme. Et petit détail important: elles donnaient des indications sur la présence potentielle de manque d'oxygénation pouvant mener à un infarctus.

Peut-être avez-vous déjà vu, dans un film ou une télésérie, une scène où le cœur s'arrêtait soudainement. Alors une ligne droite se dessinait sur le moniteur, qui émettait un son continu, ne laissant aucun doute sur la suite des événements. Une ligne plate, sans vie, signe d'une transition vers une autre dimension.

Pour nous maintenir en vie, le muscle cardiaque doit être flexible; il doit pouvoir se contracter puis se relâcher, et refaire ce cycle en continu des centaines de milliers de fois, jusqu'à ce que la mort nous en sépare. Cependant, un cœur ne pourrait pas fonctionner s'il était constamment en état de contraction. Ni d'ailleurs s'il était en état de relâchement

continu (sans tonus): la pompe serait complètement inefficace. Contraction, relâchement, contraction, relâchement – et, entre ces deux actions, un état de neutralité quasi imperceptible, mais ô combien utile!

Cette pause entre deux activités permet au cycle de se maintenir, de se préserver, de se rythmer, de se créer. C'est un peu la même chose qui se passe en musique. Une pause est traduite par un silence ou un soupir – un moment pendant lequel aucun son n'est émis. Cela permet aux multiples notes de créer un rythme et une musique. S'il n'y avait pas de pauses, l'enchaînement des notes ne serait que cacophonie.

Quel est le lien entre nos hormones féminines et la musique? La pause est d'une importance capitale lorsque nous abordons la relation entre le stress et son impact (la sécrétion des hormones de stress) et notre équilibre hormonal féminin.

Contractions et relâchements des cycles de la vie

Les cycles de contractions et de relâchements sont présents partout dans notre réalité. Les observer nous permet d'ancrer encore plus en nous la conscience de notre connexion avec la nature et l'importance de créer des moments de pause.

- La naissance d'un bébé: une valse de contractions et de relâchements. Tantôt dans la douleur, tantôt dans la félicité; tantôt dans la peur de l'inconnu, tantôt dans l'espoir et la confiance.
- Le premier souffle: un relâchement qui permet d'ouvrir les poumons une première fois, afin de recevoir la première

dose d’oxygène et d’amorcer le cycle de la vie.

- Le cycle respiratoire (inspiration/expiration) est une série de contractions et de relâchements.
- L’apogée sexuel ou l’orgasme, au summum de son art, est une suite de contractions qui donnent naissance à un relâchement profond, lorsqu’il est vécu en sécurité et en harmonie.
- La méduse qui se déplace dans la mer: une série de contractions et de relâchements lui permettent de se déplacer dans la grâce et la beauté.

À la suite de ces observations, pourrions-nous affirmer que tenter d’éviter les contractions est un peu comme remonter une rivière à contre-courant? Car plus nous sommes en mesure de lâcher prise, de prendre du recul et de devenir un peu plus observatrices (ce que permet la méditation, les exercices respiratoires et les rituels), moins nous sommes soumises aux turbulences émotionnelles que peuvent générer ces contractions.

En résumé, nous donner le droit de relâcher nous permet de développer notre résilience et notre flexibilité, de nourrir profondément notre énergie vitale et de nous ramener dans le flot naturel de la vie!

Dans nos vies, est-ce que nous tentons trop souvent d'éviter les contractions qu'apportent les défis et les sorties hors de notre zone de confort ? Ou serait-ce plutôt possible de se rappeler qu'après une contraction arrive inévitablement un relâchement ? Et si c'était cela, grandir ?

Réaction de lutte ou de fuite: un processus qui devrait être temporaire

Dans le monde animal, le stress continuel est rare, voire contre-intuitif. Un animal ne peut être en état de survie

constant. Lorsqu'une souris se fait poursuivre par un chat, soit elle réussit à se sauver, soit elle termine sa course dans l'estomac de son prédateur. Sans vouloir être dramatique, on peut dire que c'est la loi de la nature. Le relâchement des hormones stimulantes lors d'un stress (cortisol et adrénaline, par exemple) est fait pour être *temporaire* et permet de fuir un danger perçu. Que se passerait-il si la souris devait fuir durant des heures sans réussir à se cacher? Impossible de courir pour le reste de ses jours, elle finirait par s'échouer, brûlée, vannée. Le système nerveux d'un animal n'est tout simplement pas fait pour être dans un état d'hyperactivité continu.

Simple constat sympathique à ne pas oublier: l'humain est aussi un animal.:)

Dans nos sociétés industrialisées, nous avons réussi à nous créer des vies où le stress et la pression sont omniprésents, où le fait d'être surchargées et occupées est un signe de performance. Nous voulons exceller dans tous les domaines de nos vies: au travail, en amour, en amitié, avec nos enfants... Nous voulons également avoir une bonne hygiène de vie, faire assez de sport, bien manger et nourrir la famille, faire du bénévolat pour contribuer à la société… et la liste continue.

Beaucoup d'entre nous oscillent entre les deux opposés: d'un côté, l'hyperstimulation du système nerveux et, de l'autre, la fatigue extrême. Ces états relatifs à notre rythme de vie influencent réellement notre équilibre hormonal féminin. Et cette oscillation débute chez les femmes de plus en plus jeunes, influençant non seulement leurs cycles lunaires, mais aussi, un peu plus tard, leur période de périménopause (qui débute généralement entre la fin de la trentaine et la mi-quarantaine) jusqu'à la ménopause. Gardons donc en tête que plus nous épuisons notre système nerveux, plus grands

sont les risques que nous arrivions en voiture à la périménopause avec un moteur qui, déjà, surchauffe!

Pour bien comprendre la dynamique liée au cortisol et à sa relation avec les autres hormones, notre équilibre et l'impact de notre mode de vie, prenons quelques minutes pour nous rappeler l'influence de *Vata* en nous et l'importance de l'apaiser.

Petit rappel de certains concepts clés

Les 5 éléments formant les doshas sont axés sur 3 principes fondamentaux: le mouvement (Vata, élément vent et espace), la transformation (Pitta, élément feu), la structure et la protection (Kapha, élément eau et terre).

Vata: le *dosha* à observer

Hysope (*Hyssopus officinalis*)

Comme *Vata* est le roi des *doshas*, il a le pouvoir de nous amener en déséquilibre et de bousculer les autres *doshas*. C'est lui le principal concerné lorsque l'on parle de stress et de surstimulation du système nerveux. L'Ayurveda explique l'effet du stress sur nos courants intérieurs de la façon suivante: lorsque notre système nerveux est surstimulé, le mouvement qui, normalement, va vers le bas (responsable de l'élimination) est appelé en renfort pour soutenir le mouvement d'énergie vers le haut, puisque la priorité est donnée au cerveau, et au système nerveux qui déclenche son mode de survie. Un réflexe autonome, non réfléchi, pour la survie de la race humaine. Le mouvement vers le bas néglige alors ses fonctions comme l'élimination intestinale ou l'élimination de la muqueuse utérine lors des règles. «*Une fois n'est pas coutume*», comme le dit l'adage, mais lorsque le stress est

vécu au quotidien, le mouvement naturel peine à reprendre son cours normal. C'est à ce moment que les déséquilibres prennent racine et que les problèmes surgissent.

Lorsque ce processus *stress* + *changement de direction du courant pour assurer la survie* arrive régulièrement, et parfois plusieurs fois par jour, cela a pour effet de surstimuler les glandes surrénales. Dans la vision nord-américaine, ce déséquilibre est souvent appelé «fatigue des surrénales» (j'y reviendrai plus loin).

Ce qui arrive concrètement: les glandes surrénales, au lieu de favoriser la production d'hormones sexuelles, mettent en priorité la production du cortisol. Les hormones de reproduction (œstrogènes, progestérone, testostérone) deviennent un peu comme les enfants pauvres du processus, et alors un déséquilibre hormonal s'installe, affectant l'ensemble. La libido en est aussi affectée, dans bien des cas.

Lorsque les surrénales continuent d'être surstimulées, des rages de sucre apparaissent, car le sucre est en quelque sorte «un carburant cérébral», une solution rapide et temporaire pour apporter de l'énergie aux cellules en besoin (pensons à la souris qui continue de fuir son prédateur). On a trop souvent l'impression que le fait de se pousser un peu plus loin que sa limite n'a pas de conséquences, mais, à la longue, cela appauvrit le système hormonal.

Comprendre pour prendre soin

«Fatigue des surrénales», une expression qui ne fait pas l'unanimité

- L'expression «fatigue des surrénales» est une façon imagée d'expliquer le processus potentiellement pervers du stress, mais elle n'est pas tout à fait exacte et ne fait pas l'unanimité dans la communauté scientifique. Ce qui se passe concrètement, c'est plutôt que, pour donner au corps une pause, l'hypothalamus arrête de produire de la CRH (de l'anglais «corticotrophin releasing hormone» ou hormone de libération de la corticotrophine), une hormone qui, normalement, contrôle la sécrétion du cortisol et de l'adrénaline. Par conséquent, la réponse au stress diminue, ce qui se traduit par une fatigue plus grande et un potentiel d'épuisement.

Les énergies et les forces vitales qui circulent dans notre corps

La force vitale (*Vata*) et ses 5 courants intérieurs

Prenons maintenant quelques instants pour mieux comprendre la vision de l'Ayurveda sur le *mouvement* des énergies vitales. Dans les enseignements védiques, il est dit que chaque *dosha* possède plusieurs «sous-*doshas*», dont 5 principaux pour *Kapha*, 5 pour *Pitta* et 5 pour *Vata.* Nous ne verrons pas en détail chacun d'entre eux, mais l'explication du fonctionnement des sous-*doshas* liés à *Vata* (voir l'encadré «Sagesse ancestrale») permet de comprendre le lien entre le stress contemporain et la vision ancestrale de

l’Ayurveda ainsi que l’effet de ce stress sur notre équilibre féminin.

Sagesse ancestrale

Au même titre que les courants chauds et froids qui cohabitent dans les océans, créant des mouvements et influençant la température de la Terre, il existe à l'intérieur de nous, selon l'Ayurveda, 5 courants (aussi appelés parfois «énergies» ou «mouvements») qui circulent en continu. Ces courants régulent notre niveau de vitalité, nos cycles féminins (du début de la fertilité à la post-ménopause) et notre équilibre cœur-corps-esprit. Chacun est associé à un sous-*dosha* de *Vata*.

Selon leur fonction, ils portent des noms différents: énergie ou force vitale (*Prana Vata*), courant dynamisant (*Udana Vata*), courant de la circulation (*Vyana Vata*), courant digestif (*Samana Vata*) et courant de l'élimination (*Apana Vata*).

Ces mouvements sont influencés par une multitude de facteurs, notamment notre mode de vie et la présence, ou non, de rituels bien-être dans notre routine quotidienne.

Pour bien comprendre le lien entre *Vata* et le stress, voici une brève description des fonctions de chacun de ces

courants et les signes de déséquilibre[*].

1. *Prana Vata:* le courant de l'énergie vitale

Prana Vata peut se traduire littéralement par «force vitale». Ce courant intérieur ou sous-*dosha* apporte l'énergie au cerveau. Il est associé à la perception sensorielle, aux pensées (et à leur vitesse) ainsi qu'à l'inspiration. Gérant les mouvements réflexes comme la déglutition et les éternuements, *Prana Vata* est important, car il est aussi responsable de l'oxygénation nécessaire au fonctionnement de toutes nos cellules. Expliqué plus simplement: la fonction générale de *Prana Vata* est de maintenir la vie; il est à la base de notre vitalité. C'est une des raisons pour lesquelles les exercices respiratoires sont très présents dans l'art de vivre du yoga et de l'Ayurveda.

Ce sous-*dosha* est affecté facilement par le stress et les cycles de sommeil perturbés. Un déséquilibre peut entraîner fatigue, baisse d'énergie et manque de vitalité.

2. *Udana Vata*: le courant dynamisant

Dans les textes anciens, il est écrit qu'*Udana Vata* monte du nombril vers le cœur, les poumons, la gorge et le cerveau, et qu'il gouverne principalement la région de la poitrine. Ce courant dynamise l'esprit et éveille l'énergie. Lorsqu'il est équilibré, il donne un éclat à la peau.

L'exposition au froid peut déséquilibrer ce sous-*dosha* ainsi que le fait de manger trop d'aliments crus, secs, rugueux, froids, amers ou légers.

3. *Vyana Vata:* le courant de la circulation

Ce courant active la circulation dans tout le corps. Il se déplace du centre (le cœur) vers la périphérie (toutes les autres parties du corps). Il contrôle les émotions, les impulsions nerveuses, la contraction et la relaxation musculaires. On dit de lui qu'il représente la conscience, car il prend racine dans le cœur, siège de l'amour inconditionnel.

En cas de déséquilibre, *Vyana Vata* s'exprime par des problèmes de tension artérielle, des tremblements, de l'anxiété, des palpitations et des crampes musculaires.

4. *Samana Vata:* le courant digestif

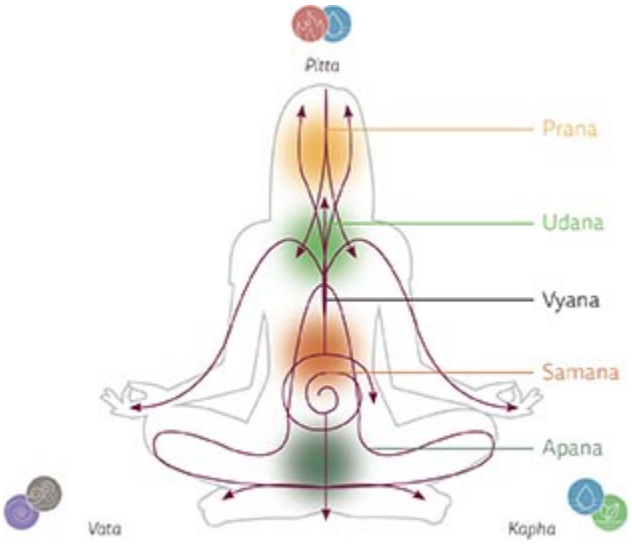
Ce mouvement régit les organes digestifs ainsi que la zone sous la poitrine et au-dessus du nombril. L'estomac, l'intestin grêle, le gros intestin, le foie, le pancréas sont sous son influence. Ce sous-*dosha* est responsable de faciliter la digestion et de favoriser la séparation des nutriments dans notre tube digestif pour leur assimilation. C'est donc un mouvement vital pour tout le système digestif.

Lorsque *Samana Vata* est déséquilibré, il peut se manifester par des troubles digestifs tels que l'indigestion, la malabsorption, la diarrhée, la constipation occasionnelle, les gaz, les ballonnements et les fuites intestinales.

5. *Apana Vata:* le courant de l'élimination

Ce courant régit toute la région de la cavité pelvienne, les organes reproducteurs, l'utérus, les voies urinaires et la vessie. Il favorise la régulation des glandes surrénales et est impliqué de façon significative dans le mouvement de tout ce qui doit se retrouver hors du corps: l'élimination intestinale et l'élimination urinaire, le cycle menstruel (flux sanguin) et l'éjaculation. Ce sous-*dosha* aide au péristaltisme (constriction et relaxation involontaires des muscles de l'intestin ou d'autres canaux), créant des mouvements ondulatoires qui déplacent le contenu des intestins et permet l'élimination ou la miction. Dit plus simplement: tout ce qui se trouve sous le nombril est influencé par *Apana Vata*.

La constipation occasionnelle, la diarrhée, la vessie hyperactive, les problèmes menstruels, dont l'absence de règles (aménorrhée), sont des signes pouvant indiquer un déséquilibre de ce sous-*dosha*.



Pourquoi est-ce important de connaître les différents mouvements intérieurs dans un contexte de stress, d'anxiété ou de surstimulation? Parce que comprendre cette vision des éléments Vent et Espace dans notre corps et leurs répercussions sur nos organes donne encore plus de poids à l'importance de ralentir, d'apaiser et de créer des rituels pour rééquilibrer *Vata*. N'oublions pas que la périménopause et la ménopause sont des phases de la vie où *Vata* est plus

présent! C'est pour cela que, dans ce livre, je vous propose plusieurs rituels Art de vivre afin d'apaiser ce *dosha*!

Sans le mouvement, sans le changement, il n'y aurait pas de vie... Et pourtant, l'humain semble s'accrocher souvent à l'idée que: si c'était ainsi, cela doit être ainsi, pour toujours!

---

[*] Les signes de déséquilibre sont décrits à titre informatif, dans le but d'explorer la vision de l'Ayurveda et des inconforts physiques liés aux doshas. Cette information ne remplace pas l'avis d'un professionnel de la santé. N'hésitez pas à consulter si vous en ressentez le besoin.

Sagesse ancestrale

Les chakras: un enseignement ancestral précieux

Il fut un temps (pas si lointain) où l'on apposait l'étiquette d'«ésotérique» au mot «chakra» chaque fois, ou presque, qu'il était prononcé. Depuis, heureusement, il y a eu un changement de perception.

Il y a déjà 5000 ans que les enseignements du yoga et de l'Ayurveda parlent de l'importance d'éviter les blocages, tant au niveau du corps physique que du corps énergétique (ou de notre énergie). Comme la nature a horreur de la stagnation, un blocage du flot énergétique peut également causer des déséquilibres physiques et émotifs. Lorsque tout circule, notre vitalité et l'harmonie cœur-corps-esprit sont maintenues.

L'Ayurveda enseigne que les chakras sont liés à chacun des aspects de notre vie, incluant la sécurité, la créativité, l'énergie d'action, l'amour universel, la communication, l'intuition et la connexion avec le monde immatériel – somme toute, avec l'ensemble de la création. Voici une brève description de chacun.

1. Le chakra racine (*Muladhara*)

Le premier chakra représente notre fondation, notre stabilité physique et financière. Il est situé à la base de la colonne vertébrale et est lié au sentiment de sécurité et d'intégrité. Lorsque l'énergie du chakra racine circule bien, nous sommes confiantes dans notre capacité à faire face aux défis et à nous sentir en sécurité malgré les soubresauts de la vie.

Emplacement: base de la colonne vertébrale, dans la zone du coccyx

Couleur: rouge – *Élément:* Terre – *Vibration:* LAM

Quelques signes de blocages: insécurité, peur du changement, colère, peur du manque

Phrase clé pouvant servir de mantra durant la méditation:
Je suis soutenue, ancrée et en sécurité.

2. Le chakra sacré (*Svadhisthana*)

Le deuxième chakra est le centre d'énergie associé à la féminité, à la créativité, à la naissance de toute vie. Il est aussi le centre de la naissance des nouveaux projets. Il est connecté à nos émotions et à la façon dont nous réagissons aux émotions des autres. Il régit l'énergie sexuelle.

Emplacement: bas de l'abdomen, environ 5 cm sous le nombril

Couleur: orange – *Élément:* Eau – *Vibration:* VAM

Quelques signes de blocages: culpabilité, honte, libido basse, attachements émotifs toxiques, manque de spontanéité

Phrase clé pouvant servir de mantra durant la méditation:
J'accueille et j'accepte le plaisir dans toutes les sphères de ma vie.

3. Le chakra du plexus solaire (*Manipura*)

Le troisième chakra est associé à l'énergie masculine, d'action, de pouvoir, de transformation et de transmutation. C'est l'espace où nous digérons non seulement ce que nous mangeons, mais aussi ce que nous vivons (émotions). Le plexus solaire est le centre de la digestion (*agni* en sanskrit). Plus le feu digestif est ardent, plus nous sommes en mesure de passer à l'action

dans nos vies et de mettre des projets de l'avant. Ce chakra est aussi lié à l'estime de soi et à la confiance.

Emplacement: plexus solaire

Couleur: jaune lumineux – *Élément:* Feu – *Vibration:* RAM

Quelques signes de blocages: manque de courage (l'expression «manque de drive» pourrait bien définir cet état), manque d'énergie pour se projeter dans l'action

Phrase clé pouvant servir de mantra durant la méditation: Je possède tout ce dont j'ai besoin en moi pour avancer et réussir.

4. Le chakra du cœeur (*Anahata*)

Le quatrième chakra est décrit comme le pont entre les chakras inférieurs (associés à la matière, au monde physique) et les chakras supérieurs (associés à la spiritualité). C'est le centre de notre nature humaine et spirituelle profonde.

Prenons le temps d'assimiler ces mots: pont entre le matériel et l'immatériel où résident la compassion (envers soi et envers les autres), le pardon, la joie de vivre et l'Amour universel (avec un grand A). C'est aussi le centre du lâcher-prise et de l'acceptation.

Un des grands défis que nous vivons quotidiennement est de garder le chakra du cœur ouvert, malgré les blessures et les traumatismes, malgré les contrecoups perçus de la vie, les souffrances et les turbulences émotionnelles. Selon les enseignements védiques, il est important de garder le cœur ouvert coûte que coûte, puisque nous sommes abondance et

amour. Impossible d'arriver au vide, car la source est en nous.

Emplacement: centre de la poitrine, au niveau du cœur

Couleur: vert émeraude – *Élément:* Air – *Vibration:* YAM

Quelques signes de blocages: insécurité amoureuse, jalousie, difficulté à s'ouvrir à l'amour, amertume, attitude froide ou distante, peur de s'engager

Phrase clé pouvant servir de mantra durant la méditation: Je SUIS amour universel, pardon, compassion et harmonie.

5. Le chakra de la gorge (*Vishuddha*)

Le cinquième chakra donne la parole au chakra du cœur et contrôle notre capacité à communiquer notre pouvoir personnel de façon authentique. Lorsque ce canal fonctionne à pleine capacité, il nous permet de nous exprimer clairement. Plus nous sommes en sécurité dans notre créativité et que nous avons l'énergie nécessaire ainsi que le cœur ouvert, plus il est facile de faire confiance et de s'exprimer sans avoir peur de blesser ou de déranger.

Emplacement: centre de la gorge

Couleur: bleu indigo – *Élément:* plutôt décrit comme lié au son, à la musique; ce chakra n'est pas associé à un élément en particulier – *Vibration:* HUM

Quelques signes de blocages: difficulté de communication, bégaiements, manque d'honnêteté de peur de blesser ou de créer trop de vagues, disharmonie, perte de la voix sporadique, manque de clarté dans l'expression de sa vérité

Phrase clé pouvant servir de mantra durant la méditation:
Je fais confiance à ma voix intérieure et j'ose m'exprimer totalement dans ma symphonie unique.

6. Le chakra du troisième œil *Ajna*)

Centre de l'intuition féminine, de l'imagination et de la visualisation créatrice, le sixième chakra est l'assise de ce que plusieurs appellent le «sixième sens». Deux yeux qui regardent vers l'extérieur, un œil qui regarde vers l'intérieur. Le chakra du troisième œil contrôle notre capacité à voir la situation dans son ensemble et à nous connecter au-delà du cerveau cartésien. Certains écrits considèrent le troisième œil comme celui de l'âme.

Emplacement: entre les deux yeux, légèrement au-dessus de la ligne des sourcils, là où les bindis, les points rouges, sont dessinés à l'encre ou au henné.
Couleur: violet – *Élément:* décrit comme une lumière, ce chakra n'est pas associé à un élément en particulier –
Vibration: SHAM
Quelques signes de blocages: manque d'imagination, pensée cartésienne limitante et contraignante
Phrase clé pouvant servir de mantra durant la méditation:
Je me connecte à ma nature féminine innée et je m'ouvre à l'exploration de ce qui ne peut être vu.

7. Le chakra de la couronne (*Sahasrara*)

Le septième chakra est décrit dans les *Vedas* comme un lotus aux mille pétales, s'ouvrant avec la force de notre

intention, combinée à notre désir de nous connecter à l'énergie divine. Ce chakra nous rappelle que nous sommes beaucoup plus qu'un corps physique.

Le chakra de la couronne est une fleur qui reçoit l'énergie du soleil et celle de la Terre-Mère par ses racines. Selon les enseignements védiques, plus l'énergie circule de la base de la colonne vertébrale pour arriver à sa destination finale (donc à partir du chakra racine jusqu'à celui de la couronne, en passant par les chakras sacrés du plexus solaire, du cœur, de la gorge et du troisième œil), plus elle nous permet de nous connecter à l'ensemble de la création.

Emplacement: au-dessus de la tête

Couleurs: ultraviolet ou doré – *Élément:* ce chakra n'est pas associé à un élément en particulier; il est décrit comme notre lien avec la pureté et la conscience divine – *Vibration:* AUM/OM

Quelques signes de blocages: rigidité de pensée, difficulté à méditer ou à tolérer le silence, difficulté à lâcher-prise

Phrase clé pouvant servir de mantra durant la méditation: Je suis soutenue et guidée, je me connecte à l'abondance de l'Univers.

La méditation pour apaiser les turbulences intérieures

On a demandé à Bouddha: «Qu'avez-vous gagné avec la méditation?»

Il a répondu: «RIEN. Par contre, laissez-moi vous dire ce que j'ai perdu: la colère, l'anxiété, la dépression, l'insécurité, la peur de vieillir et la peur de mourir!»

Notre esprit est capable de créer des histoires et des scénarios positifs, mais le cerveau humain a tendance à accorder plus d'attention aux expériences négatives qu'aux expériences positives, ce que les neuroscientifiques appellent «*biais de négativité».* Il est facile de se remémorer un exemple au cours duquel le négatif a pris le pas sur le positif, par exemple une journée qui semblait à première vue parfaite, mais qui a été soudainement bouleversée par un petit impondérable bousculant légèrement son rythme. Ce simple événement peut prendre la forme d'un commentaire auquel on accorde de la valeur ou d'une mauvaise nouvelle entendue, couplée à la valeur que l'on y accorde. Et vlan! La journée qu'on croyait idéale vient de se transformer en journée moche, ou presque.

Fleur de la passion (*Passiflora*)

Nous sommes capables de porter notre attention sur LA petite chose négative ou qui n'a pas été, au lieu de voir l'ensemble des cadeaux offerts depuis le moment où nous avons ouvert nos yeux le matin.

Rappelons-nous que notre cerveau humain est câblé pour nous signaler les dangers potentiels, c'est

pourquoi il excelle à nous maintenir dans l'anxiété, l'insécurité, la peur du manque ou les scénarios sombres. En d'autres mots, il est fait pour maintenir notre survie et la pérennité de notre race. En tant que chasseurs-cueilleurs, nous avions besoin d'être à l'affût de chaque danger potentiel: une brindille craquant sous nos pieds, un bruit lointain, un feu de forêt… Nous devions être prêts à réagir à toute éventualité.

Il est peut-être temps de nous rappeler collectivement que notre mental n'a pas été conçu pour nous faire croire au bonheur, pour créer des scénarios de vie avec des fins heureuses ou pour nous apporter la joie de façon spontanée. C'est un fait cartésien, mathématique, la signature de ce qu'on appelle le «cerveau reptilien» qui date de l'époque du Paléolithique.

Par contre, il est possible de déjouer ce cerveau de façon consciente. Nous pouvons *choisir* au lieu de *subir.* Nous avons le CHOIX à chaque instant de déposer notre attention là où nous le voulons. Nous avons la possibilité de réduire le *biais de négativité* en replaçant notre intention sur ce que nous désirons voir se déployer, sur les choses qui nourrissent le cœur, le corps et l'esprit, et ce, à chaque seconde. Plus nous observons notre flot de pensées et en prenons conscience, plus nous sommes en mesure de déjouer ce mental qui a une forte tendance à nous amener vers le drame. Bref, apaiser ce cerveau reptilien par la méditation est une nécessité.

Nous avons besoin de réduire le stress perçu, de prendre régulièrement un temps de pause non seulement physiquement, mais aussi mentalement et émotionnellement. Le simple fait de méditer vient bercer le système nerveux, lui rappelant qu'il n'a pas besoin d'être à l'affût chaque semaine, chaque jour, chaque seconde.

Méditer nous aide à rééquilibrer le yin et le yang, le féminin et le masculin, les hémisphères droit et gauche du cerveau. Surtout, cette pratique nous rappelle que nous ne sommes pas nos actions et nos pensées, mais que nous sommes beaucoup plus que cela.

Une région spécifique du cerveau s'appelle «amygdale», un mot d'origine grecque qui signifie «amande». (Je ne parle pas ici des deux petits organes placés dans le haut de la gorge, mais des amygdales cérébrales à la base des hémisphères du cervelet.) Cette région est le centre de commande et de réponse réactive au stress. Plus nous sommes anxieux, plus cette région devient dense. Plus nous méditons, plus ces deux centres de réaction préconditionnés au stress et à l'émotivité rapetissent. La méditation nous amène donc à être moins réactifs. Il n'en tient qu'à nous de créer un rituel quotidien nous permettant de développer une plus grande conscience et de nous ramener dans cet état de neutralité, chaque jour!

Par où commencer?

Bien des gens ne savent pas par où commencer pour méditer ni à quoi s'attendre. Plusieurs croient que méditer signifie réussir à ne plus penser. Ce n'est absolument pas le cas! Durant la méditation, nous aurons des pensées, notre attention sera invitée à dévier vers un bruit extérieur, un picotement sous les pieds... Méditer consiste à garder ou à ramener doucement son attention au centre, soit vers un mantra (un mot ou une série de mots à répéter[*]), soit vers sa respiration ou un autre objet.

Je perçois la méditation comme une séance de musculation pour le mental. Plus nous nous entraînons à ramener notre esprit au centre, plus il est facile de percevoir qu'il a une forte tendance à s'éparpiller. D'ailleurs, le manque d'attention et d'intention est de plus en plus présent, notamment en raison

des écrans si nombreux, des réseaux sociaux et de l'accessibilité à l'instantané.

Lorsque nous méditons de façon régulière, aussi peu que 15 minutes par jour, notre physiologie change graduellement et s'éloigne de ce côté réactif de lutte ou de fuite qui a servi à l'humain à assurer sa survie au cours de son évolution.

La beauté de tout cela, c'est que plus nous méditons, plus nous instaurons un changement profond dans notre corps et notre mental.

Chaque jour, nous recevons des invitations subtiles à glisser vers le chaos, les inquiétudes et les peurs. Pour vous aider à garder le cap sur le positif, je vous propose le texte qui suit. Vous pouvez le recopier dans votre journal personnel, l'imprimer et le placer où il vous sera facile de le lire et de le relire souvent.

---

[*] Dans mon premier livre *Nature & Ayurveda*, vous trouverez une section portant sur les mantras.

Je suis soutenue, ancrée et aimée.

Je suis disponible à la sensualité et au plaisir dans ma vie de femme.

J'accepte et j'invite l'abondance dans toutes les sphères de ma vie.

J'ai la force et l'énergie pour accomplir tous mes rêves, puisque je porte en moi TOUT ce dont j'ai besoin pour créer.

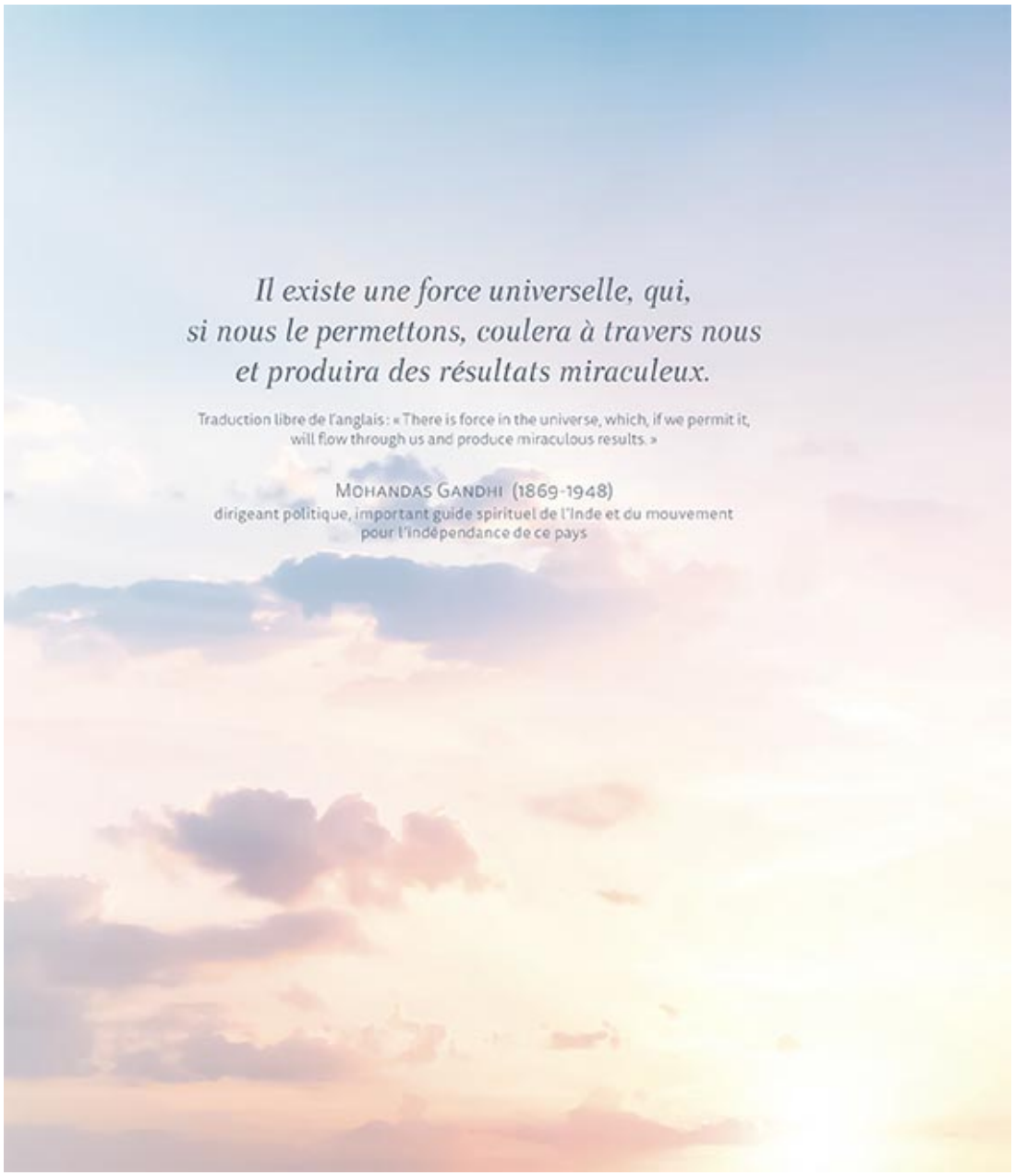
Je suis le masculin et le féminin. L'énergie solaire de feu, d'action et de transformation, et la douce fraîcheur de la lune donnant le droit au repos et à la régénérescence.

Je suis amour, compassion, joie et harmonie.

Je me sens en sécurité pour exprimer ma symphonie et ma couleur unique.

Je me fie à mon intuition, car je suis guidée au-delà de ce que je peux comprendre ou percevoir par mon mental.

Je me connecte avec l'ensemble de la création, qui me guide dans le déploiement de mes cadeaux uniques à partager avec l'humanité pour inspirer, nourrir et créer un monde de paix, d'amour et d'harmonie.


Il existe une force universelle, qui,
si nous le permettons, coulera à travers nous
et produira des résultats miraculeux.
Traduction libre de l'anglais : « There is force in the universe, which, if we permit it,
will flow through us and produce miraculous results. »
MOHANDAS GANDHI (1869-1948)
dirigeant politique, important guide spirituel de l'Inde et du mouvement
pour l'indépendance de ce pays

Comment mettre en pratique des rituels d'apaisement

Les rituels quotidiens: beaucoup plus qu’une mode

L’Ayurveda propose de se réveiller avant que le soleil se pointe le nez, alors qu’une sérénité unique, une beauté tranquille enveloppe la Terre à ce moment précis. Bien qu’il fasse encore sombre, l’obscurité du petit matin semble être plus douce que celle de la nuit, presque comme si elle était imprégnée d’une lumière divine. Se lever tôt est bénéfique pour l’équilibre cœur-corps-esprit; cela permet à nos petites horloges biologiques de se remettre à niveau et de se synchroniser.

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Quelques clés pour créer son espace intime de méditation

Il peut être très difficile de cultiver la paix intérieure si notre environnement est surchargé. Prendre le temps d'épurer peut sembler banal, mais ce ne l'est pas. En fait, vivre dans un espace encombré peut même affecter notre niveau de cortisol! Surprenant, non?

- Quelques clés pour créer son espace intime de méditation
- Choisir un endroit calme, facile d'accès qui permettra de s'y déposer dès la sortie du lit.
- Installer ce dont on a besoin pour créer un cocon: coussin de méditation, banc de méditation, châle pour entourer les épaules, bougie, etc.
- Ajouter ce dont on a besoin pour nourrir les sens de douceur:
    - des huiles essentielles apaisantes et un diffuseur;
    - une huile pour le nez;
    - une huile pour les mains.

- Prévoir une boîte de mouchoirs pour optimiser les exercices respiratoires.
- Choisir des couleurs pour nourrir les sens et insuffler un équilibre naturel.
    - Pour pacifier *Vata*, privilégier des couleurs chaudes et apaisantes:
        - Couleurs chaudes: jaune, ocre, orange et rouge foncé;
        - Couleurs apaisantes: blanc, crème, bleu, vert;
        - Couleurs vives et stimulantes: à éviter.
    - Pour pacifier *Pitta*, opter pour des couleurs fraîches à l'opposé de sa nature chaude:
        - Couleurs fraîches: teintes pastel, vert, bleu, rose;
        - Couleurs chaudes et intenses: à éviter.
    - Pour activer *Kapha*, choisir des couleurs chaudes, punchées et toniques:
        - Couleurs chaudes: rouge, jaune et or vif;
        - Couleurs à éviter: noir, brun et teintes pastel.
- Prévoir un journal personnel et un crayon pour y déposer pensées matinales et intentions de la journée.

Where attention gœs, energy flows est une maxime que l'on pourrait traduire ainsi: «Là où nous mettons notre attention, va l'énergie de création.» Choisir ce que nous désirons créer dans notre journée et ce sur quoi nous mettons notre attention est un rituel simple, mais extrêmement puissant. Cela influence nos énergies, notre vitalité et notre créativité. Nous avons le pouvoir de choisir à chaque instant qui nous avons envie d'être et quelles énergies nous désirons porter.

Chaque matin, s’inviter dans un espace accueillant, chaleureux, qui ressemble à qui l’on est, c’est un cadeau à s’offrir – pour soi et pour les autres.

4 trucs pour entamer ou maintenir une pratique de méditation

La méditation: un rituel plutôt qu'une corvée

Il n'est pas réaliste d'attendre que tous les critères soient réunis pour avoir envie de sortir du lit avant le lever du soleil et se diriger vers le coussin de méditation en sautillant de joie. Cela risque de prendre deux éternités. Par contre, percevoir le temps que l'on se crée (5 minutes, 10 minutes, 15 minutes) comme un moment apaisant, un temps de «moi à moi», aide à apprivoiser un mental contrôlant et à déjouer les réflexes du cerveau reptilien!

Personnellement, je choisis de voir la méditation comme un rituel quotidien qui me fait du bien, qui m'aide à maintenir mon équilibre et à avoir une bonne concentration pour accomplir ce que je dois faire durant la journée.

Débuter en douceur

Si vous commencez à méditer ou si vous manquez de constance, faites de petites séances de 5 à 10 minutes au début. Cela vous permettra d'éliminer les excuses, de «garder le *focus*» et de (re)mettre sur les rails votre discipline. Vous verrez, c'est une pratique qui vous aidera tellement à placer le GPS de votre journée dans la direction que vous désirez. Après avoir médité avec constance de 5 à 10 minutes pendant 7 jours, ajoutez 5 minutes à votre méditation pendant 7 jours pour arriver au temps idéal de 15 minutes par séance.

Partager l'expérience avec d'autres

Méditer en groupe est une façon dynamique, nourrissante et vibrante d'expérimenter la méditation et ses bienfaits, et de l'amener à un autre niveau. Lors des retraites que j'anime, après trois jours ou une semaine de méditation, les participantes voient vraiment leur pratique prendre une autre tangente.

Se rappeler les raisons pour lesquelles on médite

Laisser le mental nous guider équivaut à suivre les excuses qu'il nous donne en usant de beaucoup de créativité, soit dit en passant, pour nous faire glisser dans les «*Ah, pas aujourd'hui parce que*…».

Lorsque la pratique semble plus difficile, il est important de se rappeler les raisons pour lesquelles on fait cet exercice en tout premier lieu. Pourquoi ne pas établir une liste de ces raisons, la laisser à la vue et la relire tous les matins? Voici un exemple.

Je désire une pratique régulière de méditation pour:

- réduire le rythme, reprendre mon souffle;
- apaiser mon corps et mon cœur;
- favoriser un meilleur sommeil;
- mettre au chômage mon hamster intérieur, responsable de mon bavardage mental;
- respirer plus efficacement et profondément;
- relâcher mes émotions toxiques;
- me libérer des anciennes blessures;

- laisser l’espace pour que mon système immunitaire puisse opérer de façon optimale;
- réduire ma réactivité, devenir plus observatrice;
- m’aider à surmonter les douleurs physiques;
- bercer mon système nerveux;
- me ramener en état d’équilibre;
- entrer en contact avec ma nature profonde;
- me connecter à une plus grande spiritualité.

Qu’auriez-vous envie d’ajouter à cette liste?

Je nous propose de nous rappeler chaque jour ceci: nous *ne sommes pas obligées* de méditer, nous *choisissons* de le faire.

Art de vivre

MÉDITATION

Méditation matinale de 15 minutes

Bergamote (*Citrus aurantium var. bergamia*)

- Installée confortablement dans votre espace de méditation, prenez le temps de vous envelopper les épaules d'un châle pour créer un espace cocooning.
- Allumez une bougie en pensant à une intention, à un mot qui accompagnera votre pratique: paix, amour, abondance, clarté, compassion, patience, constance…
- Mouchez votre nez pour enlever les impuretés et huilez les parois avec une huile spécifiquement conçue pour que le NEZ soit ZEN.
- Versez quelques gouttes d'huiles essentielles dans votre diffuseur pour créer une ambiance de détente. Les huiles essentielles de lavande, de bergamote, d'eucalyptus ou un mélange détente apporteront l'ambiance nécessaire à l'apaisement du mental et vous aideront à diriger votre attention.
- Réglez le minuteur pour une séance de 15 ou 20 minutes.
- Prenez une grande inspiration profonde, maintenez-la pendant 4 secondes, puis relâchez pendant 5 secondes.

Répétez ce cycle pour 4 respirations.

- Déposez les mains sur le cœur. Ressentez sa chaleur, ses battements et, surtout, votre gratitude envers lui. Encore aujourd'hui, il poursuit sa tâche. Il vous offre un autre matin, donné en cadeau par la vie.
- Ressentez la gratitude d'avoir passé une nuit en toute sécurité dans des draps confortables, à la chaleur. Ressentez la vibration du cœur lorsque vous déposez votre intention de gratitude. Prenez le temps de porter à votre attention une personne que vous aimez profondément. Un animal de compagnie. Un ami. Amenez dans votre écran mental une autre personne, puis ressentez l'effet au niveau du cœur.
- Pensez à une chose vous concernant et pour laquelle vous êtes fière de vous. Ce peut être un accomplissement, quelque chose que vous avez transcendé, un geste de plus vers l'équilibre, la santé ou la meilleure version de vous-même.
- Imaginez une couleur au niveau du cœur, qui caractérise la gratitude d'être en vie que vous ressentez.
- Imaginez chacune de vos cellules baignant dans cette couleur apaisante, nourrissante.
- Maintenant, déposez une intention, telle une semence, au centre du cœur, une chose que vous avez envie de voir se déployer aujourd'hui, cette semaine, ce mois-ci.
- Pour vous y aider, vous pouvez répondre à la question suivante: «De quoi ai-je le plus besoin en ce moment: d'amour, de paix, de sagesse, de compassion envers moi-même (et par la suite envers les autres), de connexion, de légèreté, d'ancrage, de patience,

d’abondance, de vitalité, de santé, d’intuition?» Choisissez deux ou trois mots qui feront office de mantra pour votre méditation. Puis imaginez que vous déposez cette semence au centre de votre cœur, le terreau le plus fertile.

- Prenez une grande inspiration profonde, puis relâchez.
- Pour approfondir un peu plus la méditation, reprenez vos trois mots, par exemple: amour, compassion, abondance. Puis, pendant le reste de la méditation, répétez ces trois mots en boucle, doucement, sans forcer.
- Votre mental oscillera entre votre mantra (les mots choisis) et des pensées concernant des choses à faire durant la journée ou des bruits ambiants. C’est tout à fait normal. Lorsque vous réalisez que vous ne répétez plus les trois mots, ramenez en douceur votre attention au centre et recommencez à répéter le mantra. La méditation sera un jeu de ping-pong entre les pensées et le mantra. Éventuellement, la balle ralentira entre les deux joueurs et il y aura de plus en plus d’espace entre les pensées.

La vie est plutôt facile.
Inspirez et expirez, puis répétez.

AUTEUR INCONNU

Le nez: pierre d'assise de notre équilibre

Congestion nasale, allergies, irritation, froid hivernal, sécheresse de nos maisons: notre nez est mis à rude épreuve au fil des saisons. De plus, nous respirons environ 1200 fois par heure, soit quelque 28 800 fois par jour! Dans la vision de l'Ayurveda, les passages respiratoires congestionnés entraînent la fatigue, le manque de clarté dans les pensées et même des turbulences émotionnelles.

L'oxygénation étant à la base de notre *Prana* (force vitale), une attention particulière est mise sur le soin des muqueuses et sur la respiration profonde et ancrée dans les rituels ayurvédiques.

Un des traitements que propose l'Ayurveda est l'hydratation des parois intérieures du nez, soin appelé *nasya* en sanskrit. En plus d'hydrater profondément, ce rituel quotidien permet de maintenir les fonctions protectrices des muqueuses contre les infections et d'éviter la sécheresse pouvant mener aux saignements de nez, par exemple. Lorsque les passages du nez sont secs, les sinus sont plus facilement irrités par les polluants, les pollens et autres agressions extérieures.

Si vous utilisez déjà une solution saline pour rincer votre nez, le *soin du nez* présenté à la page suivante est idéal par la suite, puisque le sel présent dans la solution peut assécher les parois nasales. Si vous n'utilisez pas de solution saline,

ce rituel est un très bon départ pour prendre soin de votre nez, une partie du corps que l'on oublie souvent!

Le soin *nasya* traditionnel consiste à huiler le nez et ses passages en insérant une huile directement dans les narines, la tête renversée. Comme certaines personnes trouvent cela inconfortable, je vous propose une solution simplifiée pour que vous puissiez faire vôtre ce rituel clé!

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Soin du nez: préserver l'hydratation des muqueuses pour bien respirer

Boswellia (*Boswellia carterii*)

- Mouchez votre nez pour bien le nettoyer.
- Déposez sur le bout des doigts ou sur un coton-tige quelques gouttes d'une huile spécifiquement conçue pour les soins du nez. (Il existe sur le marché plusieurs types d'huiles *nasya*. Assurez-vous de choisir des huiles conçues à partir de plantes de qualité.)
- Insérez l'huile dans chacune des narines en frottant doucement la paroi avec le coton-tige. Prenez le temps de bien hydrater de chaque côté.
- Prenez une grande respiration pour bien faire pénétrer l'huile.

Il est recommandé de faire ce soin d'hydratation le matin au réveil, avant la séance de méditation.

Exercices respiratoires: la base du retour à l'équilibre

Impossible d'apaiser le mental si la respiration est chaotique ou agitée. Plus nous créons le calme dans nos courants intérieurs, plus notre corps est en mesure de retrouver sa sagesse et de stimuler sa pharmacie naturelle. Calmer et approfondir la respiration est un outil extrêmement efficace. Une pratique de 5 minutes le matin avant la méditation aide à apaiser les éléments Vent et Feu.

Si vous désirez entrer en état de relaxation à l'aide de la respiration, il est suggéré d'étirer un peu plus l'expiration que l'inspiration. Par exemple, inspirez pendant 4 secondes, expirez pendant 6 secondes.

Pour amener le système nerveux en état de neutralité, un endroit où nous avons besoin de retourner régulièrement, il est suggéré d'inspirer et d'expirer le même nombre de secondes. Par exemple, inspirez pendant 5 secondes, expirez pendant 5 secondes, le tout pour un cycle de 5 minutes*. C'est une excellente façon de commencer le rituel matinal de méditation.

*Il existe des applications pour vous guider dans cet exercice. Faites une recherche sur Internet avec les mots clés #application et #cohérence cardiaque.

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Automassage du ventre au féminin

Une des façons de s'éveiller tout en douceur et d'éviter le piège du mental, qui trouve mille excuses pour que l'on reste au lit et se rendorme, est de pratiquer l'automassage du ventre. Cela permet aussi de découvrir s'il y a des tensions au niveau du ventre, d'activer le mouvement, en plus d'huiler une partie du corps qui est toujours heureuse de recevoir notre attention.

- Avec une intention d'amour et de douceur, déposez dans vos mains quelques gouttes de votre huile préférée et frottez les mains ensemble pour la réchauffer. Avec vos deux mains, à partir de l'épigastre (sous la cage thoracique, au centre du ventre) appliquez une petite pression et effectuez des mouvements de rotation, tout autour du ventre, en suivant le sens des aiguilles d'une montre. Allez-y doucement pour pouvoir observer et insistez sur les endroits où il y a un peu plus de sensibilité.

Résultat souhaité

Un sentiment de paix, de calme, et une journée qui démarre sous le signe de l'amour de soi!

Art de vivre

RITUEL BIEN-ÊTRE

Synergie détente et apaisement du bavardage mental

Les plantes sont de précieuses alliées pour nous ramener à l'instant présent, l'espace d'une inspiration, puis d'une expiration. Plusieurs huiles essentielles peuvent aider à réduire l'anxiété et à ralentir le bavardage mental. L'huile essentielle de lavande est très populaire, et on l'aime d'amour! Mais d'autres options peuvent ajouter de la diversité.

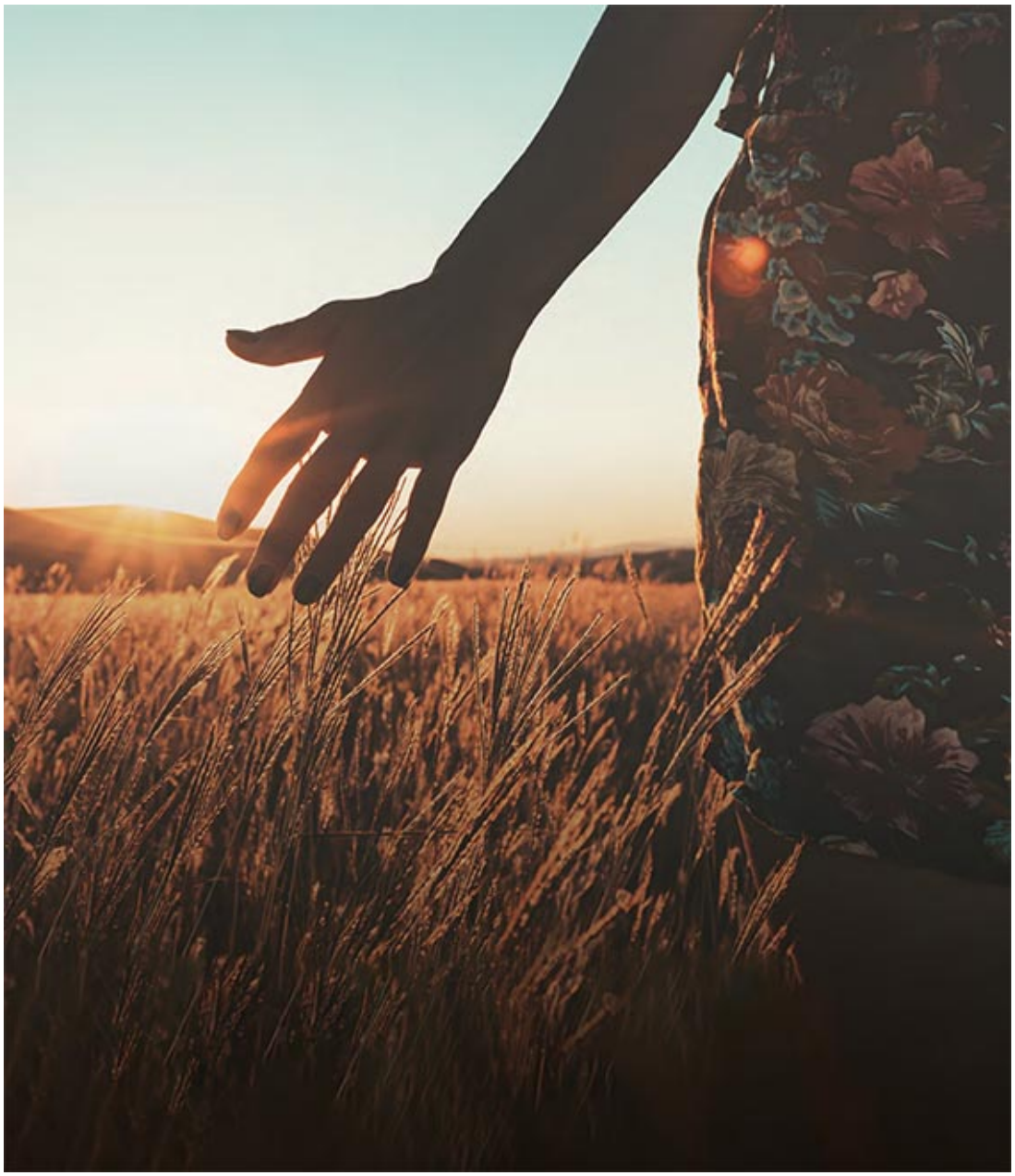
Synergie d'huiles essentielles

- Huile essentielle d'encens (*Boswellia carterii*): 3 gouttes
- Huile essentielle de sauge sclarée (*Salvia sclarea*): 2 gouttes
- Huile essentielle de laurier (*Laurus nobilis*): 2 gouttes
- Huile essentielle de lavande (*Lavandula officinalis*) ou de lavandin (*Lavandula burnatii*): 1 goutte

Déposez ces 8 gouttes dans l'eau du diffuseur et profitez des bienfaits! Idéal pour la méditation ou le moment de lecture avant d'aller au lit!

Résultat souhaité

Une grande dose de bonheur pour se rappeler que tout ce qui existe est le moment présent!



La sauge

L’utilisation de la sauge remonte à des temps anciens. On en a même trouvé dans des sarcophages égyptiens! À cette

époque, cette plante était utilisée pour stimuler la fertilité chez la femme. Son nom latin, *salvia*, provient du mot *salvere* qui peut être traduit par «*guérir*».

La sauge contient de multiples constituants, dont plusieurs aux propriétés antiseptiques; certaines de ses molécules sont aussi particulièrement efficaces contre les infections vaginales à levures, les rhumes ou les grippes. Traditionnellement utilisée par les peuples amérindiens dans les rituels sacrés, la variété sauge blanche (*Salvia apiana),* séchée et tressée en bouquet, peut être brûlée tel un bâton d'encens pour créer une ambiance propice à la méditation.

Précisions pour la sauge officinale

Sauge (*Salvia officinalis*)

Nom commun: SAUGE

Nom latin: *SALVIA OFFICINALIS*

Famille: *LAMIACÉES*

Parties utilisées: PARTIES AÉRIENNES (TIGE ET FEUILLES)

Quelques bienfaits:

- Anti-inflammatoire, antibactérienne, astringente (tonique); soutient l'équilibre hormonal, stimule la digestion et aide à réduire la sudation.
- Traditionnellement utilisée: en infusion ou en inhalation, la sauge aide à contrer le rhume ou la grippe. En gargarisme, elle soigne les maux de gorge ou la gingivite. Comme cette plante contient des phytœstrogènes, elle favorise le cycle menstruel (emménagogue). En infusion, elle peut être utile pour soulager les bouffées de chaleur.

Meilleures façons de l'utiliser

Sauge sclarée (*Salvia sclarea*)

- En cuisine, la sauge, fraîche ou séchée, rehausse les potages et bien d'autres recettes.
- On peut aussi la servir en infusion, à raison de 1 ou 2 feuilles fraîches dans 250 ml (1 tasse) d'eau.
- En inhalation, elle aide à soulager les infections bronchiques ou les maux de gorge.
- Pour l'ajouter à l'eau du bain, faites d'abord infuser de 4 à 6 feuilles fraîches dans 1 litre (4 tasses).
- En teinture mère, suivre le dosage indiqué par le fabricant.
- Les bouquets de sauge blanche (*Salvia apiana*) séchée peuvent être brûlés tels des bâtons d'encens; c'est une bonne façon de préparer une pièce à la méditation.

TRUC (inusité): une feuille de sauge fraîche frottée sur les dents aide à blanchir l'émail et à réduire l'apparition de taches!

Précautions

Sauge blanche (*Salvia apiana*)

Important: à haute dose, la sauge peut être toxique. On peut donc s'en servir pendant une courte période seulement. Ne l'utilisez pas pendant la grossesse et l'allaitement ni si vous souffrez d'épilepsie. À éviter également en cas de sécheresse vaginale.

On la cultive

La sauge officinale (*Salvia officinalis*), la sauge blanche (*Salvia apiana*) et la sauge sclarée (*Salvia sclarea*) sont magnifiques au jardin. Dans les régions chaudes, la sauge est une vivace.

On la conserve

Il est idéal de la consommer fraîche, mais il est possible de la faire sécher en préparant de petits bouquets à accrocher tête en bas, à l'ombre. Par la suite, conservez-la dans un pot hermétique. Vous pourrez ainsi préparer de succulentes tisanes tout au long de l'hiver!

Conclusion

Des jardins, des chevreuils et le rappel de la magie de la vie

Nous avons le privilège de naître sur cette terre, de recevoir un billet aller-retour pour un voyage magnifique, où nous pouvons découvrir, par nos sens, la beauté du monde qui nous entoure. Puis à mesure que nous entrons dans les cadres, les règles, les convenances, les structures sociales imposées, et désormais dans un monde beaucoup trop virtuel, notre relation avec cette mère Nature s'effrite et se brise.

Au moment d'écrire ces lignes, alors que la luminosité est «entre chien et loup», comme le disaient nos ancêtres, une maman chevreuil et son ado viennent visiter mes jardins, m'apportant une vision d'une grande douceur. Une vision qui me rappelle l'importance de m'émerveiller, à tous les instants, de choisir et de rechoisir ce sur quoi je désire porter mon attention. Et qui me rappelle surtout de protéger, d'aimer et de nourrir cette nature qui est nôtre:

- J'aime m'éveiller le matin à 4 heures, avant que la lumière bleutée du ciel se pointe, et observer mon bavardage mental créatif qui tente de trouver mille et une raisons de rester au lit.
- J'aime réussir à déjouer mon mental, matin après matin, en lui prouvant que ce n'est pas lui qui gagnera, puisque je désire m'offrir un cadeau inestimable, celui de

m’asseoir les fesses sur un coussin de méditation, d’allumer une bougie et de déposer mes intentions pour la journée.

- J’aime me connecter à la nostalgie de l’odeur d’une pluie d’été qui rafraîchit le sol et la nature après une journée chaude.
- J’aime préparer un bouquet d’herbes fraîches du jardin, aux propriétés médicinales ou aux multiples vertus: origan en fleurs, citronnelle fraîche, basilic vert ou feuilles de basilic sacré, cataire, mélisse, thym, romarin, ciboulette, feuilles de pissenlit printanières…
- J’aime déposer ce bouquet bienfaisant dans un plat préparé avec amour et intention: potages ou légumes sautés, combinant leur essence et leur fragrance aux bienfaits d’un filet d’huile d’olive de qualité, offrant à mon corps non seulement une nourriture qui me rend vivante, mais aussi les bons gras dont j’ai tant besoin pour mon équilibre hormonal.
- J’aime la douceur et la beauté d’un champ de pommier en fleurs, une floraison qui peut durer plusieurs jours ou semaines, mais qui peut aussi se terminer abruptement, le temps d’une tempête de vent, comme une histoire d’amour qui n’a pas porté ses fruits.
- J’aime l’odeur du feu de bois dans ma campagne alors que les champs de blé sont dorés, que les nuits sont fraîches et que le changement de couleur et de luminosité nous rappelle bien subtilement que l’automne est là, mais n’ose pas trop s’avancer de peur de bousculer l’été trop rapidement.
- J’aime observer les abeilles ressortant courageusement de leur cachette, dès que la pluie se termine, pour poursuivre leur travail acharné. Je me demande souvent

d'ailleurs: comment pourrions-nous les remercier de leur travail si important et, faut-il le souligner, sous-payé? (Comment pourrais-je aussi leur dire que je suis profondément désolée pour l'utilisation éhontée de pesticides sur nos terres agricoles, dont certains sont fatals non seulement pour leurs colonies, mais aussi pour celles des papillons, des oiseaux, des chauves-souris et des grenouilles?)

- J'aime me rappeler qu'une façon de soutenir les abeilles est de créer un jardin imparfait et de laisser pousser ici et là des *plantes indigènes* (que l'on traduit trop souvent par «*mauvaises herbe*s»). J'aime laisser la nature se déployer comme elle l'entend, faisant confiance à ses dons naturels d'horticultrice, puis la soutenir en semant à l'automne, au gré du vent, des graines de molène, de bourrache ou de trèfle, plantes que les abeilles adorent.

- J'aime observer les gouttes d'eau glissant sur un pétale de géranium, d'eucalyptus ou d'alchémille, telles des billes de verre, et me remémorer que le bonheur se trouve dans de petites choses.

- J'aime marcher après la pluie, sentir la terre gorgée de vie sous mes pieds nus. Retrouver mes racines en me questionnant: où avons-nous perdu la connexion à la terre, à l'eau, à la boue, au froid, au chaud, au collant, à l'inconnu et aux petites pierres sous la plante de nos pieds?

- J'aime sortir le soir, une fois la nuit tombée, cueillir les plantes pour ma tisane dodo (cataire, mélisse, basilic ou camomille) à la lueur de ma lampe frontale. Je prends plaisir à écouter les grenouilles ou le silence de la nuit, soulevant les frissons de mes souvenirs d'enfance alors que le regard se pose sur une forêt où l'on ne distingue absolument rien, sauf les scénarios de peur que le

mental peut ramener. Silence et noirceur que même le faisceau puissant de la lampe de poche ne peut pénétrer. Et c'est tant mieux. Que l'univers se garde des secrets!

- J'aime le son des criquets au mois d'août (doux) chantant littéralement 24 heures sur 24, pour nous rappeler que bientôt l'automne arrivera, que nous quitterons l'abondance pour glisser tranquillement vers des nuits plus longues pour nous permettre de nous reposer. Comme la cigale.
- J'aime créer des mélanges d'huiles, de plantes, de sagesse ancestrale, ramenant un profond respect pour la nature, ses nombreux mystères, son homéostasie et ses molécules étudiées.
- J'aime me rappeler que la nature (les plantes, l'oxygène et l'eau) est un antidote à la maladie, aux déséquilibres profonds, et que nous nous devons de la préserver.
- J'aime me rappeler que la vie est éphémère, qu'elle passe comme les cycles de la terre entière, comme le font nos pensées et nos idées… Et que notre plus grand pouvoir est de nous reconnecter au moment présent, tout en douceur et en simplicité, en honorant notre vie et notre féminité, en berçant nos dualités avec flexibilité et compassion, pour nous ramener toujours au centre de ce que nous sommes profondément, comme nous le dit si sagement l'Ayurveda:

Amour, harmonie, joie et équilibre

Nous sommes entières, nous sommes complètes,
nous sommes magnifiques.
Nous sommes uniques, généreuses comme la terre
douces comme l'énergie de la lune, puissantes
comme l'énergie du soleil.
Chaque instant, nous avons le pouvoir de cultiver la compassion
pour bercer nos soubresauts, le pardon pour garder notre cœur
ouvert, la joie pour nourrir notre âme, l'intuition pour nous
connecter avec l'ensemble de la création.
Il ne nous reste qu'à nous le rappeler, collectivement.

Notes

Chapitre 1 - Connexion avec notre nature profonde

[1] David Suzuki, en collaboration avec Amanda McConnell et Adrienne Mason, *L'équilibre sacré: redécouvrir sa place dans la nature*, Montréal, Boréal, 2007; Fides 2001, 2003.

[2] Impossible à ce jour de trouver un mot équivalent français à ce terme anglais qui signifie «nourrir en profondeur».

[3] Selon les sources, ce pourcentage varie légèrement.

[4] MaryCarol R. et coll., «Urban nature experiences reduce stress in the context of daily life based on salivary biomarkers», *Frontiers in Psychology*, 2019; 10 DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00722.

[5] K. Engemann et coll., «Childhood exposure to green space – A novel risk-decreasing mechanism for schizophrenia?», *Schizophrenia Research*, vol. 199, 2018, p. 142-148; Doi: 10.1016/j.schres.2018.03.026.

[6] David Suzuki, *L'équilibre sacré, op. cit*.

Chapitre 2 - Notre essence, un monde d'opposés

[1] Adapté de Ikonn, Mimi. *The Bingo Theory: A Revolutionary Guide to Love, Life, and Relationships,* Royaume-Uni, Dreamers & Creators Ltd, 2016.

[2] Section adaptée du livre de David Suzuki, en collaboration avec Amanda McConnell et Adrienne Mason, *L'équilibre sacré: redécouvrir sa place dans la nature,* Montréal, Boréal, 2007; Fides 2001, 2003.

[3] Paru aux Éditions de l'Homme en 2018.

Chapitre 3 - Les cycles: notre équilibre. L'univers et ses rythmes

[1] Kinpira gobo (kinpira signifie «sauté» et gobo, «racine de bardane»). Il s'agit donc d'un traditionnel sauté de bardane.

Chapitre 4 - Notre féminité (1re partie) Comprendre nos cycles pour nous reconnecter à nos racines

[1] La compagnie derrière cette campagne est devenue depuis une grande multinationale, produisant des quantités phénoménales de ce «mélange» aujourd'hui boisson gazeuse (sans coca) et connu dans le monde entier.

[2] Hyperpromiscuité: était-ce l'envie de se coller ou une libido élevée? Peu importe laquelle, nous pouvons affirmer de façon contemporaine que les deux nous font du bien!

[3] Rainey Horwitz, «The Embryo Project Encyclopedia, medical vibrators for treatment of female hysteria», *The Embryo Project Encyclopedia,* 29 février 2020, embryo.asu.edu/pages/medical-vibrators-treatment-female-hysteria.

[4] Lichterman, Gabrielle. *28 Days, What Your Cycle Reveals about your Mood, Health and Potential,* Floride, Polka Dot Press, 2019.

[5] Le psyllium est l'enveloppe de la graine de plantain, plante indigène poussant en abondance dans la nature et ayant de nombreux bienfaits.

[6] D^re^ Christiane Northrup, *La sagesse de la ménopause: cultiver la santé physique et psychique durant cette période de changement,* Paris, Trédaniel, 2011.

[7] D. A. Kossman et coll., «Exercise lowers estrogen and progesterone levels in premenopausal women at high risk of breast cancer», *Journal of Applied Physiology Retrieved,* 2011, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2190388, consultée le 6 janvier 2020.

[8] Mohammadali M. Shoja, et coll., «History of the pineal gland», *Child's Nervous System,* 2015, vol. 32, n^o^ 4, p. 583-586, doi: 10.1007/s00381-015-2636-3.

[9] Rick Strassman, *DMT, the Spirit Molecule: A Doctor's Revolutionary Research into the Biology of Near-Death and Mystical Experiences,* Rochester (Vermont), Park Street Press, 2001.

[10] Parfois appelée neuropeptide, cette «substance» est classée dans le tiroir des neurotransmetteurs (la clé potentielle vers la serrure), mais d'autres recherches sont nécessaires pour que la science contemporaine puisse lui attribuer une appellation «officielle».

[11] D^re^ Christiane Northrup, *Women's Bodies, Women's Wisdom: Creating Physical and Emotional Health and Healing,* New York, Bantam Books, 2020.

[12] Steven A. Barker, «N-Dimethyltryptamine (DMT), an endogenous hallucinogen: Past, present, and future research to determine its role and function», *Frontiers in Neuroscience,* 2018, vol. 12, doi: 10.3389/fnins.2018.00536.

[13] Christian Ratsch, *The Encyclopedia of Psychoactive Plants: Ethnopharmacology and Its Applications,* Rochester (Vermont), Park Street Press, 2005.

[14] Eckhart Tolle, *Le pouvoir du moment présent: guide d'éveil spirituel,* Outremont (Québec), Ariane, 2016.

[15] Vous pouvez télécharger une liste de musique suggérée sur le site www.inspiratanature.com/musiquebaindelune

[16] M. Xiaolong et coll., «Endometrial regenerative cells: A novel stem cell population», *Journal of Translational Medicine,* 2007, vol. 5, p. 57.

[17] D^re^ Christiane Northrup, Wo*men's Bodies, Women's Wisdom: Creating Physical and Emotional Health and Healing,* New York, Bantam Books, 2020.

Chapitre 5 - Notre féminité (2^re^ partie) Une histoire trop grande pour tenir en un chapitre

[1] M. Flint, «The menopause: reward or punishment», *Psychosomatics*, 1975, https://doi.org/10.1016/S0033-3182(75)71183-0

[2] M. Lock, *Encounters with Aging: Mythologies of Menopause in Japan and North America,* Berkeley, University of California Press, 1993.

[3] E. Stefanopoulou, et coll., «An International Menopause Society study of climate, altitude, temperature (IMS-CAT) and vasomotor symptoms in urban Indian regions», *Climacteric*, août 2014, vol. 17, n° 4, p. 417-424, https://doi:10.3109/13697137.2013.852169

[4] K. Pote et Dr E. Schrœder, «Menopause around the World», Women in Balance Institute, National University of Natural Medicine, 17 septembre 2014, https://womeninbalance.org/2014/09/17/menopause-around-the-world; M. Flint, «The menopause: reward or punishment», *Psychosomatics*, 1975, https://doi.org/10.1016/S0033-3182(75)71183-0

[5] C. Northrup, *The Wisdom of Menopause: Creating Physical and Emotional Health and Healing during the Change,* New York, Bantam Books, 2012; extrait: traduction libre. (En français: *La sagesse de la ménopause: cultiver la santé physique et psychique durant cette période de changement*, Paris, G. Trédaniel, 2011.)

[6] Society for Risk Analysis (SRA), «How can regulators know which of the 80,000 manufactured chemicals pose ricks?», *Science Daily*, avril 2016, www.sciencedaily.com/releases/2016/04/160426101616.htm;
I. Urbina, «Think those chemicals have been tested?» New York Times, 13 avril 2013, www.nytimes.com/2013/04/14/sunday-review/think-those-chemicals-have-been-tested.html;
TEDX, The Endocrine Disruption Exchange, www.endocrinedisruption.com/interactive-tools/fact-sheets

[7] «Tableau synthèse des perturbateurs endocriniens», Sabotage hormonal, https://spip.teluq.ca/spip/pe.php?article17

[8] T. Perking, «The "Forever Chemicals" fueling a public health crisis in drinking water», *The Guardian*, 3 février 2020, www.theguardian.com/society/2020/feb/03/pfas-forever-chemicals-what-they

[9] Aviva Romm MD, «What a healthy vagina should smell & the dangerous douche story you should know», https://avivaromm.com/healthy-vagina-smell

[10] Andrea Tone, *Devices and Desires: A History of Contraceptives in America*, New York, Hill & Wang, 2001; N. Pasulka, «When Women used Lysol as birth control», *Mother Jones*, 8 mars 2012, www.motherjones.com/media/2012/03/when-women-used-lysol-birth-control

[11] Aviva Romm MD, «Vaginal ecology down there», https://avivaromm.com/vaginal-ecology-down-there/

[12] C. Northrup, *The wisdom of Menopause, op. cit*.

[13] Nahid Golmakani et coll., «Vitamin E as alternative local treatment in genitourinary syndrome of menopause: A randomized controlled trial», *International Urogynecology Journal*, vol. 30, n° 5, 2018, p. 831-837, doi: 10.1007/s00192-018-3698-z.

Chapitre 6 - Nourrir profondément

[1] Si vous avez envie de découvrir de quoi se nourrissaient les Québécois au début du 20e siècle, la version électronique du livre *Les secrets de la bonne cuisine* est accessible gratuitement sur le site de Bibliothèque et Archives nationales du Québec: https://numerique. banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/2460471

[2] C. Stewart, R.D., L.D.N., «Eat meals slowly: It's worth the time!», *Bariatric Surgery News*, avril 2011.

[3] Dre Nancy Lonsdorf et coll., *A Woman's Best Medicine: Health, Happiness, and Long Life through Maharishi Ayur-Veda*, New York, Penguin Books, 1995.

[4] R. Gladstar, *Herbs for Natural Beauty*, North Adams (MA), Storey Publishing Place, 2014.

[5] Lad, *Textbook of Ayurveda,* vol. I: «Fundamental principles of Ayurveda».

[6] M. Hyman, *Eat Fat, Get Thin: Why the Fat We Eat Is the Key to Sustained Weight Loss and Vibrant Health,* New York, Little, Brown and Company, 2016; en français: *Mangez gras, maigrissez,* Vanves (France), Marabout, 2017.

[7] D. Ornish, «Dœs a Mediterranean diet really beat low-fat for heart health?», *Huffington Post,* 25 février 2013, mise à jour 27 avril 2013; http://www.huffingtonpost.com/dr-dean-ornish/mediterraneandiet_b_2755940.html

[8] «The truth about fats: the good, the bad and the in-between», Harvard Health Publishing, Harvard Medical School, 11 décembre 2019; https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-truth-about-fats-bad-and-good

[9] M. Hyman, *op. cit.*

[10] Andrew Weil, «Miso soup. Recipes: Dr Weil's healthy kitchen» *DrWeil.com*, 6 nov. 2019, www.drweil.com/diet-nutrition/recipes/miso-soup/.

[11] Rosemary Gladstar et Anna Vojtech, *A Herbal Healing for Women: Simple Home Remedies for Women of All Ages*, New York, Bantam Books, 1994.

Médiagraphie

Chapitre 1 – Connexion avec notre nature profonde

Canadian Federation of Podiatric Medicine; https://www.podiatryinfocanada.ca/.

Chevalier, G., et coll. «Earthing: Health implications of reconnecting the human body to the earth's surface electrons», *Journal of Environmental and Public Health*, janvier 2012; doi: 10.1155/2012/291541.

Chevalier, G., et coll. «The effects of grounding (earthing) on bodyworkers' pain and overall quality of life: A randomized controlled trial», *PubMed.gov*, 2019; doi: 10.1016/j.explore.2018.10.001.

Elkin, H. K., et A. Winter. «Grounding patients with hypertension improves blood pressure: A case history series study», *Altern Ther Health Med.*, novembre 2018, vol. 24, n° 6, p. 46-50.

Engemann, Kristine, et coll., «Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, mars 2019, vol. 116, n° 11, p. 5188-5193; doi: 10.1073/pnas.1807504116.

Hunter, MaryCarol R., et coll. «Urban nature experiences reduce stress in the context of daily life based on salivary biomarkers», *Frontiers in Psychology*, 2019; doi: 10.3389/fpsyg.2019.00722.

Lindbo, D. L., C. Robinson et D. A. Kozlowski (sous la direction de). *Know Soil, Know Life*, Soil Science Society of America, 2012; https://www.soils4teachers.com/files/s4t/book-excerpt.pdf

Oshman, J. L., et coll. «The effects of grounding (earthing) on inflammation, the immune response, wound healing, and prevention and treatment of chronic inflammatory and autoimmune diseases», *Journal of Inflammation Research*, 2015, vol. 8, p. 83-96; https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25848315/.

Suzuki, David. *The Sacred Balance: Rediscovering our Place in Nature,* Vancouver, Greystone Books, 2007, 1997; en français: *L'équilibre sacré: redécouvrir sa place dans la nature*, Montréal, Boréal, 2007; Fides 2003, 2001.

Chapitre 2 – Notre essence, un monde d'opposés

American College of Healthcare Sciences. *ACHS Hollistic Healthcare Aromatherapy Program Manual*, 2013.

Frawley, David. *Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses: Spiritual Secrets of Ayurveda*, Delhi, Motilal Banarsidass, 2005.

Hoffmann, David. *Thorsons Guide to Medical Herbalism: A Comprehensive and Practical Introduction*, 3e édition revue, s.l., Thorsons et HarperCollins Canada, 1987.

Ikonn, Mimi. *The Bingo Theory: A Revolutionary Guide to Love*, *Life, and Relationships*, s.l., Dreamers and Creators Ltd, 2016.

St-Laurent, Krystine. *Nature & Ayurveda: plantes, épices, recettes, rituels bien-être*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2018.

Suzuki, David. *The Sacred Balance: Rediscovering our Place in Nature,* Vancouver, Greystone Books, 2007, 1997; en français: *L'équilibre sacré: redécouvrir sa place dans la nature*, Montréal, Boréal, 2007; Fides 2003, 2001.

Chapitre 3 – Les cycles: notre équilibre. L'univers et ses rythmes

American College of Healthcare Sciences. *ACHS Hollistic Healthcare Program Manual*, 2013.

Encyclopædia Britannica. «Carolus Linnaeus», https://www.britannica.com/biography/Carolus-Linnaeus.

Encyclopédie Universalis. «Botanique (histoire de la)», Universalis.edu; https://universalis.fr/encyclopedie/botanique-histoire-de-la/.

Foster, Steven, et Rebecca L. Johnson. *Desk Reference to Nature's Medicine*, Washington (D.C.), National Geographic, 2008.

Gladstar, Rosemary. *Herbal Healing for Women: Simple Home Remedies for Women of All Ages*, New York, Simon & Schuster, 1993.

Maron, Dina Fine. «Medicine Nobel Prize gœs to circadian rhythm researchers», *Scientific American*, octobre 2017.

National Institute of General Medical Sciences. *Circadian Rhythms*, https://www.nigms.nih.gov/education/fact-sheets/Pages/circadian-rhythms.aspx.

Romm, Aviva Jill. *The Adrenal Thyroid Revolution: a Proven 4-Week Program to Rescue Your Metabolism, Hormones, Mind & Mood*, New York, HarperOne, 2019.

Ruddick-Collins, L. C. «The big breakfast study: Chrono-nutrition influence on energy expenditure and bodyweight», *Nutrition Bulletin*, juin 2018.

Smolensky, Michael H., et Lynne Lamberg, *The Body Clock Guide to Better Health: How to* Use *your Body's Natural Clock to Fight Illness and Achieve Maximum Health*, New York, Henry Holt and Company, 2001.

St-Laurent, Krystine. *Nature & Ayurveda: plantes, épices, recettes, rituels bien-être*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2018.

Thaiss, Christoph A., et coll. «Transkingdom control of microbiota diurnal oscillations promotes metabolic homeostasis», *Cell*, 2014, vol. 159, no 3, p. 514-529; doi:

10.1016/j.cell.2014.09.048.

Walker, Matthew P. *Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams*, London, Penguin Books, 2018.

Weight, Kenneth et coll., «Entertainment of the human circadian clock to the natural lightdark cycle», *Current Biology*, août 2013, vol. 23, n° 16, p. 1554-1558; doi: 10.1016/j.cub.2013.06.039.

Chapitre 4 – Notre féminité (1re partie) Comprendre nos cycles pour nous reconnecter à nos racines

Altemus, M., B. E. Wexler et N. Boulis. «Neuropsychological correlates of menstrual mood changes», *Psychosomatic Medicine*, 1989, vol. 51, p. 329-336.

Aoki, Y., et coll. «Serum TSH and Total T-4 in the United States population and their association with participant characteristics: National health and nutrition examination survey (NHANES 1999-2002)», *Thyroid*, 2007, vol. 17, n° 12, p. 1211-1223.

Benedek, T., et B. Rubenstein. «Correlations between ovarian activity and psychodynamic processes: The ovulatory phase», *Psychosomatic Medicine*, vol. 1, n° 2, p. 245-270.

Borrow, Amanda P., et Nicole M. Cameron. «Estrogenic mediation serotonergic and neurotrophic systems: Implications for female mood disorders», *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 2014, vol. 54, p. 13-25; doi: 10.1016/j.pnpbp.2014.05.009.

Bowden, J., et S. Sinatra. *The Great Cholesterol Myth: Why Lowering your Cholesterol Won't Prevent Heart Disease – And the Statin-Free Plan That Will*, Berveley (MA), Rockport Publishers, 2020.

Hartman, E. «Dreaming sleep (the D State) and the menstrual cycle», *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1966, vol. 143, p. 406-416.

Horwitz, Rainey. «The Embrio Project Encyclopedia, medical vibrators for treatment of female hysteria», *The Embryo Project Encyclopedia*, 29 février 2020; https://embryo.asu.edu/pages/medical-vibrators-treatment-female-hysteria.

Lichterman, Gabrielle. *28 Days, What Your Cycle Reveals about your Mood, Health and Potential,* Floride, Polka Dot Press, 2019.

Maines, Rachel P. *The Technology of Orgasm: «Hysteria», the Vibrator, and Women's Sexual Satisfaction*, Baltimore, Johns Hopkins University Press, 2001.

Northrup, Christiane. *Goddesses Never Age: The Secret Prescription for Radiance, Vitality, and Well-Being*, Carlsbad (CA), Hay House, Inc., 2015; en français: Éternelles déesses: l'ordonnance secrète assurant éclat, vitalité et bien-être, Varennes (Qc), AdA éditions, 2016.

Northrup, Christiane. *Women's Bodies, Women's Wisdom: Creating Physical and Emotional Health and Healing*, New York, Bantam Books, 2020; en français: *La sagesse*

de la ménopause: *cultiver la santé physique et psychique durant cette période de changement,* Paris, Trédaniel, 2011.

Romm, Aviva J. «The natural approach to endometriosis: Getting to your root causes», *Aviva Romm MD*, 30 janvier 2018; avivaromm.com/endometriosis-natural-approach/.

Scheers, Nathalie, et coll. «Increased iron bioavailability from lactic-fermented vegetables is likely an effect of promoting the formation of ferric iron (Fe3+)», *European Journal of Nutrition*, 2015, vol. 55, nº 1, p. 373-382; doi: 10.1007/s00394-015-0857-6.

Swanson, E. M., et D. Foulkes. «Dream content and the menstrual cycle», *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1968, vol. 145, nº 5, p. 358-363.

Tolle, Eckhart. *The Power of Now : A Guide to Spiritual Enlightenment*, Vancouver, Namaste Pub., 2004; en français: *Le pouvoir du moment présent: guide d'éveil spirituel*, Paris, J'ai lu, 2017.

Weil, Andrew. «Anemia - Dr. Weil's Condition Care Guide», *DrWeil.com*, 2 décembre 2016; www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/heart/anemia/

Weiss, R. «Women's skills linked to estrogen levels», *Science News*, 1988, vol. 134, nº 22, p. 341; doi: 10.2307/3973085.

Welch, Claudia. *Balance Your Hormones, Balance Your Life - Achieving Optimal Health and Wellness through Ayurveda, Chinese Medicine, and Western Science*, Cambridge (MA), Di Capo Press, 2011.

Chapitre 5 – Notre féminité (2e partie) Une histoire trop grande pour tenir en un chapitre

American College of Healthcare Sciences. *ACHS Medical Herbalism*.

Environmental Working Group, «What are PFAS chemicals, and where are they found?», www.ewg.org/pfaschemicals/what-are-forever-chemicals.html.

Flint, Marcha. «The Menopause: Reward or Punishment?», *Psychosomatics*, 4 octobre 2011; https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033318275711830.

Golmakani, Nahid, et coll., «Vitamin E as alternative local treatment in genitourinary syndrome of menopause: A randomized controlled trial», *International Urogynecology Journal*, vol. 30, nº 5, 2018, p. 831-837, doi: 10.1007/s00192-018-3698-z.

Laberge, Danièle, et Anny Schneider. *Ces Fleurs qui soignent*, Montréal, Publistar, 2007.

Lock, Margaret. *Encounters with Aging: Mythologies of Menopause in Japan and North America,* Berkeley, University of California Press, 1993.

Northrup, Christiane. *The Wisdom of Menopause: Creating Physical and Emotional Health and Healing during the Change,* New York, Bantam Books, 2012; en français: *La sagesse de la ménopause: cultiver la santé physique et psychique durant cette période de changement*, Paris, G. Trédaniel, 2011.

Northrup, Christiane. *The Wisdom of Menopause: the Complete Guide to Physical and Emotional Health during the Change*, s.l., Piatkus, 2009.

Obama, Michelle. *Becoming*, New York, Crown, 2018; en français: *Devenir*, Paris, Fayard, 2018.

Perkins, Tom. «The "Forever Chemicals" fueling a public health crisis in drinking water», *The Guardian*, 3 février 2020, www.theguardian.com/society/2020/feb/03/pfas-forever-chemicals-what-are-they.

«Perturbateurs endocriniens / Tableau synthèse des perturbateurs endocriniens», Sabotage hormonal, https://spip.teluq.ca/pe/spip.php?article17.

Pote, K., et D^r E. Schrœder, «Menopause around the World», Women in Balance Institute, National University of Natural Medicine, 17 septembre 2014; https://womeninbalance.org/2014/09/17/menopause-around-the-world.

Romm, Aviva J. «What a healthy vagina should smell & the dangerous douche story you should know», *Aviva Romm MD*, https://avivaromm.com/healthy-vagina-smell

Schrœder, D^r E. «Menopause around the world», *Women in Balance*, 17 septembre 2014; https://womeninbalance.org/2014/09/17/menopause-around-the-world/

Society for Risk Analysis (SRA). «How can regulators know which of the 80,000 manufactured chemicals pose risks?», *ScienceDaily*, avril 2016; www.sciencedaily.com/releases/2016/04/160426101616.htm.

Stefanopoulou, S., et coll., «An International Menopause Society study of climate, altitude, temperature (IMS-CAT) and vasomotor symptoms in urban Indian regions», *Climacteric*, août 2014, vol. 17, n^o 4, p. 417-424; doi: 10.3109/13697137.2013.852169.

TEDX - The Endocrine Disruption Exchange – Endocrine Disruption Infographics and Fact Sheets, consulté le 19 novembre 2020.

Urbina, I. «Think those chemicals have been tested?» New York Times, 13 avril 2013; www.nytimes.com/2013/04/14/sunday-review/think-those-chemicals-have-been-tested.html.

Chapitre 6 – Nourrir profondément

Dinan, T. G., et J. F. Cryan. «Melancholic microbes: A link between gut microbiota and depression?», *Neurogastrœnterology & Motility*, 2013, vol. 25, n^o 9, p. 713-719; doi: 10.1111/nmo.12198.

Gershon, Michael D., MD. *The Second Brain: A Groundbreaking New Understanding of Nervous* Disorders *of The Stomach and Intestine*, New York, HarperCollins, 1999, 1998.

Hennig, B., et coll. «The role of nutrition in influencing mechanisms involved in environmentally mediated diseases», *Reviews on Environmental Health*, 2018, vol. 33, n^o 1, p. 87-97.

Hoffman, J. B., et coll. «Impact of nutrition on pollutant toxicity: An update with new insights into epigenetic regulation», *Reviews on Environmental Health*, 2017, vol. 32, n^{os} 1-2, p. 65-72.

Lad. *Textbook of Ayurveda: Fundamental Principles of Ayurveda*, vol. 1 à 3, s.l., Ayurvedic Press, 2002.

Lonsdorf, Nancy. *A Woman's Best Medicine for Menopause: Your Personal Guide to Radiant Good Health Using Maharishi Ayurveda*, s.l., Contemporary books, 2002.

Lonsdorf, Nancy, et coll. *A Woman's Best Medicine: Health, Happiness, and Long Life through Maharishi AyurVeda*, New York, Penguin Books, 1995.

McManus, Katherine D. «Phytonutrients: Paint your plate with the colors of the rainbow», *Harvard Health Blog*, 25 avril 2019; www.health.harvard.edu/blog/phytonutrients-paint-your-plate-with-the-colors-of-the-rainbow-2019042516501.

Minich, Deanna M. «A review of the science of colorful, plant-based food and practical strategies for "Eating the Rainbow"», *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2019, vol. 2019, p. 1-19; doi: 10.1155/2019/2125070.

Nishino, R., et coll. «Commensal microbiota modulate murine behaviors in a strictly contamination-free environment confirmed by culture-based methods», *Neurogastrœnterology & Motility*, vol. 25, n^{o} 6, 2013; doi: 10.1111/nmo.12110.

Shunya, Acharya. *Ayurveda Lifestyle Wisdom,* s.l., Sounds True; édition Kindle, p. 372-377.

Sœur Sainte-Marie Édith, CND. *Les secrets de la bonne cuisine,* 3^{e} édition revue, augmentée et corrigée, Montréal, La compagnie d'imprimerie et de lithographie canadienne limitée, © 1928; https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/2460471.

St-Laurent, Krystine. *Nature & Ayurveda: plantes, épices, recettes, rituels bien-être*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2018.

Chapitre 7 – Apaiser le corps et l'esprit

Chopra Center. *Perfect Health Training Materials*, 2014.

Davidji. *Secrets of Meditation: A practical Guide to Inner Peace and Personal Transformation*, Carlsbad (CA), Hay House, 2012.

Ferrari, Joseph R., et Catherine A. Roster. «Delaying disposing: Examining the relationship between procrastination and clutter across generations», *Current Psychology*, 2017, vol. 37, n^{o} 2, p. 426-431; doi: 10.1007/s12144-017-9679-4.

Fondin, Michelle S. *Wheel of Healing with Ayurveda: An Easy Guide to a Healthy Lifestyle*, Novato (CA), New World Library, 2015.

Gladstar, Rosemary. *Herbal Healing for Women*, New Jersey, Prentice Hall, 1995.

Materia Medica De Flora Medicina; www.FloraMedicina.com.

Romm, Aviva J. *The Adrenal Thyroid Revolution: A Proven 4-Week Program to Rescue Your Metabolism, Hormones, Mind & Mood*, New York, HarperCollins.

Ressources

Pour prendre soin de la terre

Hubert Reeves (et sa fondation): hubertreeves.info/

Fondation David Suzuki: https://fr.davidsuzuki.org/la-fondation/

Equiterre: https://equiterre.org/

Pour en apprendre davantage sur les perturbateurs endocriniens

(la majorité des sites sont en anglais uniquement)

Environnemental Working Group (EWG). Ce regroupement analyse la présence de pesticides et de polluants (dont plusieurs perturbateurs endocriniens); il nous donne l'heure juste et des recommandations sanitaires: https://www.ewg.org/consumer-guides

Pour préserver le patrimoine d'ADN de plantes uniques

Pour télécharger un guide gratuit sur les plantes médicinales et démarrer un jardin: www.inspiratanature.com

La société des plantes: www.lasocietedesplantes.com/

Les jardins du Grand-Portage: http://jardinsdugrandportage.com/

Les jardins de l'écoumène: http://www.ecoumene.com/

Pour joindre l'auteure

Inspirata Nature par Krystine St-Laurent: www.inspiratanature.com

Santé + Vitalité + Ayurveda

Conférences, ateliers, retraites, bien-être

Produits corporels d'inspiration ayurvédique: www.inspiratanature.com/boutique

Formations Web

Krystine St-Laurent, Inspirata nature: www.inspiratanataure.com

Jean Yves Dionne, académie de l'apothicaire: https://www.apothicaire.ca

Remerciements

Merci à l'équipe incroyable des Éditions de l'Homme, qui mérite un trophée portant les mots *patience*, *passion* et *flexibilité*, et sans qui ce livre n'aurait jamais vu le jour; à Ann, Liette, Judith, Christine, Sylvie, Pascale et toute l'équipe, immense gratitude. Immense. Merci d'y avoir cru. Encore.

Merci à ma famille et à mes amies, qui ont entendu parler de mon livre littéralement *tous* les jours, et ce, pendant presque deux ans, plus particulièrement:

À Geneviève, ma sœur d'âme, qui est là depuis le jour un de la création de mon rêve de vie, il y a plus de 11 ans;

À Julie, mon alliée de cœur et d'âme;

À Michelle et à son amitié riche et précieuse;

À Marie Jo V, à sa voix et à sa sagesse lumineuse;

À France, ADN miroir dans l'univers;

À Jocelyna, femme d'une force sans nom, pour sa guidance et son amitié;

À mon fils Alex, qui, dès sa conception, a créé en moi le désir de me dépasser sans relâche (vraiment);

À Kamy, jeune femme merveilleuse qui porte un nouveau bébé à venir au monde, me propulsant, comme la vie, dans la prochaine étape de ma vie de femme, pour son courage et son désir de prendre soin d'une famille de façon si généreuse;

À ma grande sœur Jojo, pour sa guidance dès mon arrivée sur cette planète;

À Diane, Micheline, Claire, Aline, mes «autres» sœurs, privilège de les avoir dans ma vie de femme depuis ma

naissance;

À Marie-Josée et Mikalea: duo de femmes de cœur, prenant à bout de bras non seulement leur famille, mais aussi leurs entreprises, tout en honorant la mienne, et grâce à qui je n'aurais jamais réussi à terminer ce livre… ou même à le commencer (merci MJ!).

Merci également aux hommes de cœur qui ont croisé mon chemin et qui m'ont heureusement montré qu'il est possible de faire différent, que les abus, quels qu'ils soient, peuvent être transmutés et qu'il est possible de croire à une beauté et à une synergie entre féminin et masculin, ancrée dans le respect profond des liens; plus spécialement à Pierre, Donatello, Adrien, Denis, Guy, Yves, Jean Roch, Dean, Sylvain, Mike, Jean, Sébastien, Michel, Olivier, Marc, Christian, Charles, Martin, Justin, Benoit, Justus…

Merci à toutes les personnes qui sont présentes depuis le début et qui me donnent l'occasion de vivre ce pour quoi je suis ici: inspirer, faire du bien, soigner et soutenir; à toutes les femmes qui sont là et attendent impatiemment la publication de ce livre: Brigitte, Johanne, Marie-Ève, Claudia, Louise, Sylvie, Mireille, Danielle, Isabelle, Rosemonde, Carmen, Valérie, Hélène, Nicole, Lucie, Julie, Luce, Michèle, Sonia, France, Annie, Yoanna, Pierrette, Monique, Thérèse, Cécile, Lorraine, Mamzelle Ju, Noëlla, Nancy, Ghislaine, Laurette, Catherine, Manon, Suzanne, Francine, Josée, Andrée, Odette, Micheline, Diane, Vicky, Laurence, Odette, Zoé, Mélissa, Carole, Rachel, Pascale, Isabelle, Martine, Natacha, Renée, Annick, Sandy, Anne-Marie, Pauline, Audette, Marcelle, Rita, Carolane, Anne, Amélie, Allie; et à tous les hommes qui sont là aussi: Yves, Pierre, Will, Jean.

Un merci tout particulier à Jean Yves Dionne, pharmacien, pour sa rigueur scientifique empreinte de réalisme et, surtout, pour son désir de faire avancer la science non infuse…

Merci enfin à Marie Lou, dont la présence a créé une danse d’opposés donnant un résultat magnifique.

NOTE IMPORTANTE

Les conseils prodigués dans ce livre le sont à titre informatif seulement et ne remplacent en aucun temps l'avis d'un médecin. Certaines plantes pouvant interagir avec des médicaments, assurez-vous de consulter un professionnel avant de les consommer et de bien vous informer.

Édition: Ann Châteauvert
Design graphique: Christine Hébert
Infographie: Chantal Landry
Traitement des images: Johanne Lemay
Révision: Sylvie Massariol
Correction: Joëlle Bouchard
Illustrations: Shutterstock.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre: Féminité & ayurveda: nature, art de vivre, plantes, recettes, rituels bien-être / Krystine St-Laurent.
Autres titres: Féminité et ayurveda
Noms: St-Laurent, Krystine, auteur.
Description: Comprend des références bibliographiques.
Identifiants: Canadiana (livre imprimé) 20210047925| Canadiana (livre numérique) 20210047933| ISBN 9782761953757| ISBN 9782761953764 (livre numérique)
Vedettes-matière: RVM: Āyurveda.| RVM: Femmes—Santé et hygiène.| RVM: Femmes—Maladies—Traitement ayurvédique.| RVM: Féminité.
Classification: LCC R605.S252 2021| CDD 615.5/38—dc23

08-21

© 2021, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2021
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN (version papier) 978-2-7619-5375-7
ISBN (version numérique) 978-2-7619-5376-4

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:
MESSAGERIES ADP inc.*
Téléphone: 450-640-1237
Internet: www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays:
INTERFORUM editis
Téléphone: 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 71 00
Internet: www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Internet: www.interforum.fr
Courriel: cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:
INTERFORUM editis SUISSE

Téléphone: 41 (0) 26 460 80 60
Internet: www.interforumsuisse.ch
Courriel: office@interforumsuisse.ch
Distributeur: OLF S.A.
Commandes:
Téléphone: 41 (0) 26 467 53 33
Internet: www.olf.ch
Courriel: information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg:
INTERFORUM BENELUX S.A.
Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20
Internet: www.interforum.be
Courriel: info@interforum.be

Toutes les photos et illustrations sont de Shutterstock et de Unsplash à l'exception de celles-ci: p. 8, p. 270: Beaulieu Lavoie Photographe; p. 28, p. 42, p. 52, p. 60, p. 75-76, p. 108, p. 177, p. 202: Geneviève Potvin; p. 149: Ursula Schleicher-Benz; p. 275: Dany Vachon.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.

Conseil des Arts du Canada | Canada Council for the Arts

Nous remercions le Conseil des arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Financé par le gouvernement du Canada | Funded by the Government of Canada | Canada

Nous reconnaissons l’aide financière du gouvernement du Canada par l’entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d’édition.

Suivez-nous sur le Web

Consultez nos sites Internet et inscrivez-vous à l'infolettre pour rester informé en tout temps de nos publications et de nos concours en ligne. Et croisez aussi vos auteurs préférés et notre équipe sur nos blogues!

EDITIONS-HOMME.COM

EDITIONS-JOUR.COM

EDITIONS-PETITHOMME.COM

EDITIONS-LAGRIFFE.COM

RECTOVERSO-EDITEUR.COM

QUEBEC-LIVRES.COM

EDITIONS-LASEMAINE.COM

Apaisante, créative, fertile, abondante et nourricière: la nature féminine, un cadeau à honorer!

Comment s'inspirer de l'Ayurveda pour devenir une meilleure femme, amoureuse, maman, amie? Comment développer une plus grande résilience au stress, une plus grande paix d'esprit malgré le chaos ambiant? Tout comme la nature, la vie féminine est régie par de nombreux cycles. C'est sous cet angle que Krystine St-Laurent, auteure du best-seller Nature & Ayurveda, nous propose de redécouvrir notre féminité – son intuition, sa sagesse et ses mystères. Ce faisant, elle nous invite à nous connecter à notre corps pour mieux comprendre ses forces, mais aussi ce qui perturbe son équilibre naturel: douleurs menstruelles, baisse de libido, sécheresse, seins sensibles, congestion lymphatique, bouffées de chaleur, digestion difficile, turbulences émotionnelles. Alliant savoir-faire ancestral, bienfaits des plantes médicinales et des huiles essentielles, recettes nourrissantes, exercices de respiration, pratique de la méditation, techniques d'automassage et plus encore, ce nouveau livre nous présente des rituels bons pour le cœur, le corps et l'esprit afin de préserver notre vitalité féminine.

KRYSTINE ST-LAURENT cumule près de 30 ans d'expérience en soins infirmiers et en recherche clinique. Formée à l'international en Ayurveda, aromathérapie,

phytothérapie et méditation, elle propose une approche holistique simple et complète qui tient compte de nos besoins quotidiens afin de générer – et de maintenir – un sain équilibre cœur-corps-esprit.